

ПЛАН

1. Общее понятие об энергетике
2. Энергетика. Центральные потоки в жизни и в физических упражнениях
3. Техника «Вход в состояние релаксации»
4. Техника «Защитная оболочка»
5. Упражнение «Энергетическая гимнастика»
6. Техника «ТРАНЗАКЦИЯ» (Путешествие в Пространстве вариантов)
7. Фрейлинг
8. Настройка на Фрейле
9. Техника «Как произвести впечатление, включить обаяние и личную силу»
10. Выдать себе индульгенцию
11. Поиск работы
12. Лабиринт неуверенности
13. Координация важности
14. Битва с маятником (глиняным болваном)
15. Освобождение
16. Координация намерения
17. Истинная и ложная вера
18. Если вы не можете определить свою цель
19. Техника «Инверсия реальности»
20. О трансерфинге

1. Общее понятие об энергетике

Под энергетикой мы будем понимать способность усваивать и использовать энергию. Можно условно выделить две ее формы в человеческом организме: *физиологическую* и *свободную*. Физиологическая энергия получается в результате усвоения пищи. Свободная — это энергия Космоса, проходящая через тело человека. Вместе они формируют нашу энергетическую оболочку. Энергия человека затрачивается на выполнение физических функций, а также излучается в окружающее пространство.

Энергия Космоса находится в окружающем мире в неограниченном количестве. Однако человек может усваивать лишь ее мизерную долю. Она проходит через тело человека в двух направлениях. Первый поток, идущий *снизу вверх*, расположен на один дюйм спереди от позвоночника у мужчин и на два дюйма у женщин. Второй поток идет *сверху вниз* и расположен почти вплотную к позвоночнику. Величина свободной энергии человека зависит от ширины центральных энергетических каналов. Чем шире эти каналы, тем выше энергетика.

Центральные энергетические потоки были обнаружены людьми очень давно. Мы не будем углубляться в дальнейшую детализацию энергетической структуры человека. Если у вас есть интерес, можете почитать соответствующую литературу. Энергия циркулирует в теле человека довольно сложным образом, но это не должно вас беспокоить. Для наших целей пока достаточно остановиться на двух центральных потоках.

Если нормальное течение энергии нарушается, то есть где-то появляются «пробки» или «дырки», тогда возникают различные болезни. И наоборот, если внутренний орган подвержен заболеванию, энергетическая картина искажается. Чтобы все было в норме, необходимо ухаживать как за физическим, так и за тонким телом.

Энергетика человека тесно связана с состоянием мышц тела. Напряженные мышцы затрудняют нормальное движение незримых потоков и вносят помехи в полевое излучение человека. Человек, внутренне напряженный, может появиться в непринужденной компании и, не сказав ни слова, изменить общее настроение: напряжение как бы зависает в воздухе. Так окружающие воспринимают негативную энергию, не отдавая себе отчета. Напряженность создает неоднородность в общем поле и порождает равновесные силы. Равновесие может быть восстановлено либо приведением энергии к общему знаменателю, либо гашением возникшего потенциала энергией противоположного знака.

Главную роль в активной жизненной позиции человека играет именно свободная энергия. Если ничего не хочется, значит, налицо недостаток свободной энергии. При ее дефиците можно заставить себя выполнять рутинные функции, но творить и совершать активные действия будет трудно. За любыми активными действиями человека стоит намерение. Если нет свободной энергии, тогда нет и намерения.

Физиологическая энергия расходуется на собственно выполнение действия. Нас будет интересовать главным образом первый вид, который идет на формирование намерения. Это и есть энергия намерения. Именно благодаря ей у нас появляется решимость иметь и действовать.

Стресс и релаксация

Существует ложный стереотип, будто от стресса можно избавиться методом расслабления. На самом деле, расслабляясь, вы пытаетесь бороться со следствием, не устранив причину. Причиной физической напряженности является напряженность психическая. Состояние угнетения, беспокойства, раздражения, страха вызывает спазматическое напряжение мышц. Конечно, сознательное расслабление мышц даст небольшой временный эффект облегчения. Однако

психическое напряжение снова вернет все обратно. *Чтобы устранить психическую напряженность, необходимо и достаточно сбросить важность.* Вы находитесь в состоянии напряжения только за счет избыточного значения, которое придаете тому, что вас задевает.

Стресс является следствием важности. Избавиться от стресса можно мгновенно — просто сбросить важность. Поддерживать важность бесполезно и вредно. Вы никогда не сможете изменить ситуацию к лучшему и действовать эффективно с грузом важности. Нужно отдавать себе отчет в том, что завышенная значимость *всегда* работает против вас.

В любой сложной ситуации достаточно вспомнить про важность и сознательно снизить значимость. Единственная сложность состоит в том, чтобы вовремя *вспомнить*. В состоянии стресса вы спите и не помните ни о каком трансерфинге. *Чтобы избавиться от стресса, необходимо проснуться и сбросить важность.*

Всякий раз, испытывая дискомфорт, задавайте себе вопрос — почему? Где завышена значимость? Как бы это ни было для вас «важно», отказывайтесь от важности сознательно. Поступайте только в рамках очищенного намерения. Только в этом случае вы будете действовать эффективно.

Для того чтобы приобрести иммунитет к стрессу, необходимо заменить старую привычку напрягаться по любому поводу новой привычкой: по возможности находиться в состоянии релаксации. Расслабленное состояние вовсе не означает вялость и апатию. Это состояние гармоничного существования в окружающем мире, *равновесие*. Равновесие предполагает отсутствие внутренней и внешней важности: я не плохой и не хороший — мир не плохой и не хороший; я не жалкий и не значительный — мир не жалкий и не значительный и так далее.

Отсутствие или, по крайней мере, низкая важность является главным условием достижения состояния релаксации. **В любых условиях повышенной важности расслабляться бесполезно.** Если сбросить важность невозможно, тогда, по крайней мере, не следует тратить силы на расслабление. Так вы расходуете энергию не только на контроль важной ситуации, но еще на то, чтобы сдерживаться. Не нужно этого делать — **отпустите себя и волнуйтесь на здоровье.**

Энергетические вампиры

Чтобы сознательно получить энергию, человек должен намеренно расширить свои энергетические каналы и осознанно пустить туда этот поток. Например, вы пьете воду осознанно и намеренно, но не можете с таким же ясным ощущением пустить в себя энергию. Человек, в принципе, имеет возможность намеренно «подзарядиться» от Космоса, но эта способность находится в зачаточном состоянии.

Гораздо проще получить чужую, уже усвоенную энергию. Этим пользуются так называемые энергетические вампиры. Она легко усваивается, потому что имеет определенную частоту. Чтобы получить чужую энергию, достаточно настроиться на эту частоту. Точно так же колебательный контур радиоприемника улавливает не все радиоволны, а только те, на которые он настроен. Вампиры питаются уже усвоенной чужой энергией. Для этого они настраиваются на частоту ее излучения.

2. Энергетика. Центральные потоки в жизни и в физических упражнениях

Повышение энергетики вовсе не означает ее накопление. Накапливать можно только физиологическую энергию в виде калорий. Для этого достаточно хорошо питаться и регулярно отдыхать. Свободную энергию человеку накапливать нигде. Она приходит в тело из Космоса. Если каналы достаточно широкие — энергия есть, если они узкие — нет. **Поэтому высокая энергетика — это прежде всего широкие каналы.**

Свободная энергия всегда присутствует в каждой точке в неограниченном количестве — бери, сколько унесешь. Необходимо научиться впускать ее в себя и ощущать себя частью Вселенной. Это не должно быть каким-то одновременным актом. Необходимо постоянно стремиться к ощущению энергетического единства с окружающим миром.

Человеку кажется, что если он накопит много энергии, он станет сильным и сможет добиться успеха. Такое накопление служит лишь подготовкой к воздействию на мир силой внутреннего намерения.

Для работы внешним намерением не нужно накапливать энергию. *Не старайтесь накопить энергию, а позвольте ей просто свободно проходить через вас в виде двух встречных потоков.* Можете иногда замыкать эти потоки в два противоположных фонтана. Вот и все, что требуется.

Не стремитесь превратиться в сгусток энергии, а представьте себя каплей в океане. Признайте и ощутите, что вы едины с Вселенной, вы часть ее, и тогда вся энергия — в вашем распоряжении. Не концентрируйте энергию в себе, а слейтесь с энергией Вселенной. Расширьте свою энергетическую сферу и растворите ее в окружающем пространстве, не забывая при этом, что вы — отдельная частица. Тогда, лишь пошевелив мизинцем внешнего намерения, вы за некоторый промежуток времени сделаете то, что силой внутреннего намерения сделать невозможно никогда. Я говорю о достижении вашей цели, а не о внутреннем намерении двинуть кого-нибудь по физиономии.

Свободная энергия будет присутствовать в достаточном количестве, если энергетические каналы не зажужены. Сужение энергетических каналов происходит по двум причинам: засорение организма и постоянное воздействие стрессов. В зашлакованном организме энергия не может циркулировать свободно. В стрессовых состояниях каналы зажимаются еще сильнее. Кратковременные всплески энергетического подъема обычно сменяются длительными периодами спада. В такие периоды человек не может жить полноценной активной жизнью, а влачит размеренное существование.

Со временем энергетические каналы все больше атрофируются. Это вызвано тем, что человек с возрастом перестает развиваться, входит в размеренный ритм жизни, и работа с каналами практически прекращается. Тренировка каналов происходит тогда, когда приходится использовать намерение на максимальном уровне. Добиваясь жизненно важных целей, человек стимулирует намерение, а следовательно, и каналы. Как только основные вершины взяты, планка намерения начинает постепенно снижаться. Вот и приходит время, когда вечером (и не только) хочется только одного — расслабиться в кресле перед телевизором. Энергетические каналы узкие, энергии намерения нет, жизнь не в радость, а в тягость.

Но будет еще лучше, если ощущение центральных потоков и тонкого тела вы будете по возможности всегда носить с собой. Так ваша способность управлять внешним намерением развивается, а значит, желания начинают исполняться все быстрее и легче.

Будет достаточно время от времени в течение дня включать фонтаны энергетических потоков и пытаться мысленно их усилить, но без усердия, не напрягаясь. Если при этом вы ощущаете некоторую тяжесть в голове, значит, восходящий поток по силе превосходит нисходящий. В этом случае следует сфокусировать внимание на нисходящем потоке и немного усилить его. Потоки должны быть в равновесии, так, чтобы центральная точка находилась где-то в середине тела. Из этой точки мысленно направляйте излучение на всю энергетическую сферу, при этом ощущение тонкого тела явно усиливается. Таким образом, вы должны получить комплексное ощущение восходящего и нисходящего потоков, соединенное с ощущением своего энергетического тела.

Если сконцентрировать внимание на нисходящем потоке, энергетический центр переместится вниз. И наоборот, если сосредоточиться на восходящем потоке, энергия будет накапливаться в верхней части тела. Помимо этого физический центр тяжести будет перемещаться так же, как и энергетический.

Центральные потоки в физических упражнениях

Есть такие специалисты, которых практически невозможно сдвинуть с места, если они сконцентрировались на нисходящем потоке. И наоборот, если мастер сконцентрировался на восходящем потоке, он может выполнять невообразимые прыжки.

Выполняя физические упражнения, обращайтесь внимание на центральные потоки. Не следует это делать слишком старательно — усердием вы ничего не добьетесь. Просто бросайте иногда внутренний взгляд на область перед позвоночником и представляйте, как восходящий поток движется вверх, а нисходящий вниз. Если вы регулярно будете мысленно двигать центральные потоки, постепенно разовьется свободный навык их ощущения. Может показаться, что некоторые движения никак не согласуются с визуализацией потоков. Не торопитесь, со временем вы научитесь легко соотносить любые движения с ощущением потоков.

Если вы занимаетесь силовыми упражнениями, вы можете ощутимо повысить свою энергетику, концентрируя внимание на центральных потоках. Когда делается движение с напряжением сил, внимание обращено на мышцы. Когда делается возвратное движение, при котором мышцы расслабляются, внимание переключается на центральные потоки. Момент расслабления нужно задержать на одну-две секунды и почувствовать движение потоков.

Возьмем для примера подтягивание на перекладине. В начале подъема дыхание задерживается, выполняется подъем, делается выдох, внимание сосредоточено на усилии. Затем, при возврате вниз, делается вдох, мышцы расслабляются, и внимание переключается на центральные потоки. Представляйте, как во время расслабления энергетические потоки движутся одновременно в обоих направлениях. Необходимо до конца разогнуть локти и повисеть на расслабленных руках одну-две секунды. Тогда вы явно почувствуете энергетические потоки — они словно освобождаются и начинают неторопливо двигаться. В момент расслабления не нужно их ускорять, отпустите их и дайте им возможность двигаться свободно.

Выполняя отжимание от пола, центральные потоки можно, напротив, проталкивать с силой. Разогнув локти, одновременно мысленно с силой толкайте потоки на выдохе. Вдох и выдох в упражнениях делайте в таком порядке, как вам удобней, чтобы это не вызывало дискомфорта. Но вообще в большинстве силовых упражнений на фазе усилия дыхание задерживается или делается выдох, а на фазе расслабления — вдох.

Обратив внимание на потоки, вы тем самым уже стимулируете их усиление. Чередование напряжения и релаксации стимулирует их еще больше, если правильно направлять внимание. На стадии напряжения они остановились и сжались, как пружины. Во время расслабления пружины распрямляются, и сила потоков возрастает. После напряжения накопленная и сжатая энергия освобождается и буквально с силой проталкивается через центральные каналы.

Повышение энергетики не только повысит жизненный тонус, но и сделает вас более влиятельной фигурой. Ваше излучение станет более весомым.

Чем выше ваша энергетика, тем лучше относятся к вам люди, потому что они подсознательно чувствуют энергию и даже в какой-то мере ее потребляют. Но обычные люди не подпитываются целенаправленно, подобно маятникам. Они словно купаются в чужой энергетике, если энергия в избытке переливается через край ваших «фонтанов».

Предоставляя избыток энергии людям, вы добиваетесь их расположения. Люди так привыкли отдавать энергию маятникам, что их всегда радует источник, сам дающий энергию. К таким источникам относятся так называемые магнетические или харизматичные личности. Про них говорят: они обладают каким-то необъяснимым обаянием, магнетизмом. Это и неудивительно. Что вызывает у вас большую симпатию: лужа с застойной водой или чистый родник? Не беспокойтесь, если ваша энергия потребляется окружающими. Тот небольшой избыток энергии, который вы отдаете окружающим, будет работать только в вашу пользу.

Допустим, вам предстоит очень значимая встреча. Откажитесь от важности и включите свои центральные потоки. Пусть они будут фонтанами. Вам потребуются гораздо меньше умных слов и убедительных доводов. Просто включите свои фонтаны. Притягивая и пропуская через себя свободную энергию, вы одариваете окружающих. На подсознательном уровне они это почувствуют и, не отдавая себе отчета, проникнутся к вам симпатией. Секрет вашего обаяния будет загадкой только для них.

Энергия намерения

Как уже говорилось, энергия входит в тело человека в виде центральных потоков, формируется мыслями и на выходе приобретает параметры, соответствующие этим мыслям. Модулированная энергия накладывается на соответствующий сектор в пространстве вариантов, что приводит к материальной реализации варианта. **Модуляция имеет место только в том случае, если душа и разум едины.** В противном случае мысленная энергия подобна помехам в радиоприемнике.

Сила внешнего намерения пропорциональна уровню вашей энергетики. Внешнее намерение представляет собой абсолютную решимость в сочетании с высоким энергетическим потенциалом.

Энергетика повышается тренировкой центральных потоков и очищением организма. Но в трансфинге имеется еще один замечательный метод, который поможет расширить каналы, — **визуализация процесса.**

Для повышения энергии намерения требуется само намерение. Вы можете дать себе такую установку: мои каналы расширяются, и энергия намерения возрастает. Занимаясь гимнастикой, выполняйте визуализацию этого процесса. Как вы помните, суть визуализации процесса заключается в констатации факта: сегодня лучше, чем вчера, а завтра будет лучше, чем сегодня. Запуская энергетические фонтаны, повторяйте в мыслях утверждение, что ваша энергия намерения с каждым днем возрастает. Так само намерение будет поддерживать само себя и повышать энергетику по нарастающей.

Не забывайте, что намерение повысить биополе должно быть очищено от потенциалов желания и важности. Стремление и усердие в стремлении усилить энергетические потоки даст обратный эффект закупорки. Любое старание и усердие создает избыточный потенциал, потому что вы придаете избыточно важное значение достижению цели. *Намерение — это не усердие, а сосредоточенность.* Имеет значение только сосредоточенность на процессе. Если вы выполняете упражнения с напряжением всех сил, но разум мечтает о постороннем, то напрасно тратите силы и время. Ослабьте хватку усердия и просто сосредоточьтесь на действии.

3. Техника «Вход в состояние релаксации»

Для занятий трансерфингом необходимо входить в состояние релаксации в любой обстановке и в кратчайшее время. Никаких словесных самовнушений не потребуется, потому что мышцы управляются не словами, а намерением. Большинство мышц тела можно расслабить сознательно, лишь обратив на них внимание. Обычно мы не обращаем внимания на мышцы, пока не почувствуем боль или дискомфорт. Поэтому достаточно мысленным взором пройти по всему телу и сбросить зажимы. Однако существуют группы мышц, которые отвыкли подчиняться намерению. Это связано с современным малоподвижным образом жизни. Например, мышцами спины трудно управлять сознательно, поэтому с возрастом начинает болеть спина. Как это ни банально, регулярная гимнастика, в особенности для мышц спины, совершенно необходима.

Итак, вся процедура состоит в следующем. Не спеша, но быстро пройдитесь внутренним взором по телу и сбросьте зажимы. Обратите внимание сразу на всю поверхность своего тела как на одно целое. Представьте себе, что ваша кожа — это оболочка, которая вдруг быстро нагревается изнутри. Сфокусируйте внимание на поверхности тела. Представьте себе что угодно: кожа нагревается, или по ней бегут мурашки, или энергетические разряды. Главное, чтобы вы ощутили, что у вас есть кожа. А теперь ощутите, как будто энергия переливается по всей поверхности тела, как радужные разводы на мыльном пузыре. В этот момент вы являетесь частью Вселенной и находитесь с ней в равновесии. Не нужно стараться добиться каких-то особых ощущений. Каждый человек чувствует по-своему. Не нужно стараться вообще. Сделайте это как бы между прочим, но решительно. Интегральное ощущение поверхности вашего тела с переливами энергии и есть состояние релаксации, равновесия и единения с окружающим миром. После нескольких попыток у вас это начнет получаться мгновенно, и вскоре войти в состояние релаксации будет так же легко, как скрестить руки на груди.

4. Техника «Защитная оболочка»

Ощутите всю поверхность своего тела, как это бывает, когда вы погружаетесь в горячую ванну. Я не говорю «попробуйте». Просто сделайте это. Когда вы не пробуете, а делаете, получается сразу, и тренировки не нужны. Энергия распространяется как медленная волна из центра вашего тела, выходит на поверхность и превращается в шар. Вообразите шар вокруг себя. Это ваша энергетическая оболочка. Не важно, что она реально не ощутима. Уже одним лишь воображением вы делаете первый шаг к управлению оболочкой. Со временем придет и реальное ощущение.

Здоровую энергетику можно развить и поддерживать, регулярно выполняя специальную гимнастику. Это очень просто и занимает немного времени.

5. Упражнение «Энергетическая гимнастика»

1. Встаньте прямо, как вам удобно, не напрягаясь.
2. Делайте вдох и представляйте себе, что энергетический поток выходит из земли, входит в область промежности, движется вдоль позвоночника (примерно на указанном выше расстоянии), выходит из головы и уходит в небо.
3. Теперь делайте выдох и представляйте, что высоко с неба спускается поток энергии, входит в голову, движется вдоль позвоночника и уходит в землю.
4. Затем представьте, как оба потока одновременно движутся навстречу друг другу, не пересекаясь, каждый в своем русле.
5. Сначала делайте это на вдохе и выдохе, но со временем постарайтесь отказаться от привязки потоков к дыханию. Вы можете силой воображения (намерения) ускорять потоки, придавать им мощь.
6. Теперь представьте, что восходящий поток выходит и разливается над головой фонтаном.
7. Аналогично нисходящий поток выходит и также разливается в противоположном направлении, как раз под ногами.
8. У вас сверху и снизу два фонтана. Мысленно соедините брызги обоих так, чтобы оказаться внутри энергетической сферы.
9. Затем обратите внимание на поверхность вашего тела. Просто почувствуйте поверхность кожи, а затем растяните это ощущение в сферу, подобно тому, как воздушный шар расширяется, когда его надувают. Когда вы мысленно раздуваете поверхность кожи, сфера замкнутых энергетических фонтанов фиксируется.

ПРИМЕЧАНИЯ к энергетической гимнастике: Вам не обязательно физически ощущать эти потоки. Вполне достаточно просто вообразить себе это. Со временем ваша чувствительность будет натренирована так, что вы научитесь их ощущать. Все это делается без напряжения. Не нужно изо всех сил стараться что-то почувствовать.

Не беспокойтесь, что физически не ощущаете центральные потоки. Вы так к ним привыкли, что перестали их чувствовать, как и любой другой здоровый внутренний орган. Регулярно время от времени концентрируя внимание на потоках, вы вскоре почувствуете физическое ощущение. Не такое сильное, как, скажем, осязание, недостаточно реальное.

Замыкая потоки друг на друга в сферу, вы создаете вокруг себя защитную оболочку. Растягивая поверхностную энергию тела в шар, вы закрепляете эту оболочку в стабильном состоянии. Пользу от такой гимнастики трудно переоценить.

Во-первых, оболочка защищает вас от поражения. Во-вторых, тренируя свою энергетику, вы очищаете тонкие каналы. Пробки, препятствующие движению энергии, вылетают, а дырки в оболочке, через которые она расходится, затягиваются. Все это происходит не сразу, постепенно. Но зато не нужно постоянно обращаться за помощью к рефлексотерапевтам и экстрасенсам. Вы сами восстанавливаете нормальную циркуляцию энергии.

Следует отметить, что энергетическая оболочка не может защитить от вампиров и маятников. Эти нахлебники качают энергию за счет настройки на вашу частоту. Когда маятник пытается зацепить жертву, та отклоняется от равновесия. **В этот момент, чтобы провалить маятник, вам необходимо проснуться и сбросить важность.** Мышцы расслабятся, энергетика придет в равновесие, и маятник провалится в пустоту. Ведь если вы сами не качаетесь, он не сможет забрать энергию. Осознанность необходима для того, чтобы постоянно контролировать те моменты, когда вы непроизвольно отклоняетесь от равновесия.

6. Техника «ТРАНЗАКЦИЯ» (Путешествие в Пространстве вариантов)

Вы сможете собственными глазами увидеть свое движение в пространстве вариантов. Вы убедитесь, что можете перемещаться во времени как вперед, так и назад. Это не будет похоже на путешествие в том виде, как его изображают фантасты. Мы с вами занимаемся только реальными вещами. В этот раз не придется ждать результата действия внешнего намерения — вы увидите все сразу, своими глазами. И это будет не трюк, и не эксперименты с выходом в астрал или пространство сновидений. На несколько мгновений вы реально почувствуете движение во времени и пространстве. На практике процесс сводится к одному несложному действию — **транзакции**, состоящей из трех элементов.

1-ый элемент - Поворот ключа.

Необходимо вспомнить о своих центральных энергетических потоках. Если вы уже занимались энергетической гимнастикой, вам должно быть знакомо ощущение этих потоков. Сначала вы быстро пробегаете внутренним взором по своему телу и сбрасываете зажимы в мышцах, приходя в состояние релаксации. Затем мысленно представляете, как энергия движется восходящим и нисходящим потоками вдоль позвоночника.

Для быстрого запуска энергетических фонтанов можно использовать один эффективный прием. Представьте себе, что из самого центра вашего тела выходят две горизонтальные противоположные стрелки: одна направлена вперед, другая — назад. Стрелки выходят из тела и выступают сантиметров на двадцать-тридцать или больше. Теперь мысленно поверните стрелки одновременно — переднюю вверх, а заднюю вниз так, чтобы они встали вертикально вдоль позвоночника. Вы сразу почувствуете, как энергетические потоки заметно оживились.

Это упражнение можно выполнять и стоя на месте, и на ходу. Вы как будто поворачиваете *ключ*, который запускает центральные потоки. Не обязательно превращать их в фонтаны и замыкать в сферу. Главное — представить, как вас пронизывают потоки энергии. Не важно, если вы их пока не чувствуете. С практикой придет и реальное ощущение. Прodelайте это упражнение, когда просто гуляете или куда-нибудь идете. Вы почувствуете расслабление и легкость.

Этот элемент вы можете выполнять в любой ситуации, когда необходимо быстро прийти в состояние релаксации. Попробуйте поворачивать ключ много раз в течение дня, особенно когда чем-то озабочены. Вы сразу заметите, что ключ сбрасывает зажимы. Мы все постоянно находимся под гнетом больших или малых проблем. Тяжесть автоматически отражается на мышцах. Вот вы идете и размышляете о чем-то гнетущем, беспокоящем, неприятном. В этот момент *вспомните* про ключ и поверните его. Убедитесь, что какие-то мышцы были напряжены, а теперь они расслабились, и вы почувствовали облегчение.

Было бы полезно завести себе привычку поворачивать ключ как можно чаще в течение дня. Тем самым вы сможете постоянно освобождать и прочищать энергию намерения от избыточных потенциалов, которые вас угнетают. Считайте, что это *ключ от футляра обусловленности*, в который вас постоянно заключают гнетущие обстоятельства. Он не избавит вас от важности, но значительно облегчит процесс освобождения как на физическом, так и на энергетическом уровне.

2-ой элемент - Визуализация целевого слайда.

После того как вы повернули ключ, запустите в мыслях целевой слайд. Не забывайте, что вы должны представлять себя внутри слайда, а не смотреть на него, как на кинокартину. Вообразите себя в ситуации, когда цель достигнута. Чтобы привязать себя к слайду, представьте себе ощущения, которые вы испытываете внутри него. Потрогайте руками окружающую обстановку, представьте звуки, запахи или другие ощущения, которые вам лучше удаются. Крутите в мыслях слайд одну или несколько минут. Транзакцию желательно выполнять в то время, когда вы спокойно идете по знакомой местности. Можете смотреть по сторонам, но лучше под ноги впереди себя, чтобы сконцентрировать внимание на слайде.

3-ий элемент - Ясный взгляд.

После того как вам удалось более-менее четко представить себя в слайде, посмотрите вперед **осознанным взглядом**. Не думайте ни о чем и не анализируйте, а просто глядите ясным взором вперед и вдаль на то, что видите.

В течение нескольких секунд на ваших глазах произойдет изменение оттенков окружающих декораций. Когда вы посмотрели на знакомый вид ясным взглядом, то заметили, что картина вроде та же, но в ней есть нечто другое. Добавился какой-то еле уловимый и необъяснимый оттенок. Как будто вы это раньше уже где-то видели. Или что-то новое, несколько необычное. Не конкретные детали картины, а некий привкус, ощущение, настроение — *оттенок*.

Например, вы посмотрели на дом, который уже видели много раз, но сейчас подметили его окраску или освещение и поняли, что когда-то, при других обстоятельствах, уже переживали нечто подобное. В отдельных случаях может возникнуть ясное ощущение чего-то знакомого, происходившего раньше. Вам наверняка уже приходилось встречаться с таким странным эффектом, когда *ощущения прошлого вдруг всплывают в памяти*. Не воспоминания о прошлом, а именно ощущения прошлого — дежавю.

Этот эффект происходит с вами довольно часто, просто вы ничего не замечаете, потому что принимаете ситуацию как есть, другими словами, спите во сне наяву. Так вот, транзакция позволяет вам *заметить*, как мир меняется прямо на глазах. Вы смутно ощущаете нечто знакомое или, наоборот, чувствуете появление нового необычного оттенка.

Что же здесь происходит? Материальная реализация слоя вашего мира движется в пространстве вариантов. Что вы видите? *Вы видите смену оттенков декораций*.

Как вам известно, разные секторы в пространстве вариантов имеют различные сценарии и декорации. В зависимости от относительной удаленности секторов различия будут проявляться более или менее сильно. Движение материальной реализации происходит равномерно, а потому незаметно. Вам не удастся уловить это движение, так же, как перемещение минутной стрелки на небольших часах. Разительные изменения в оттенках ощущаются лишь при достаточно резком переходе с одной линии жизни на другую. В таких случаях вам встречаются *знаки*, явно обращающие на себя внимание.

В процессе транзакции визуализация целевого слайда усиливает порыв ветра внешнего намерения. Параметры вашего мысленного излучения сильно отличаются от текущей линии жизни. Поворот ключа усиливает энергию излучения, модулированного вашими мыслями. В результате движение реализации по секторам ускоряется. Ясный взгляд настраивает вас на то, чтобы проснуться и уловить изменения. Вот почему удастся в течение нескольких мгновений, пока длится порыв ветра, заметить смену оттенков декораций.

ПРИМЕЧАНИЯ К ТРАНЗАКЦИИ

Выполняйте транзакцию бесстрастно, как чистите зубы или причесываетесь. Сразу может не получиться, как и езда на двухколесном велосипеде. Нельзя игнорировать тот факт, что во время транзакции вы прикасаетесь к внешнему намерению, а это вещь неуловимая и не поддающаяся контролю. Я советую отнестись легкомысленно к тому факту, что у вас сразу не получилось. Все равно обязательно получится. Делайте спонтанные попытки, не старайтесь, не прилагайте усилий, не придавайте большого значения самой технике транзакции. Вполне может быть, что вы нащупаете для себя совсем другую технику. Действуйте как бы между делом и как вам удобно. *Чем ниже для вас важность транзакции, тем лучше будет результат.* Если не напрягаться, то все легко получается.

Вам может показаться, что если очень часто повторять транзакцию, тогда движение к цели превратится в стремительный процесс. Это действительно так, но дело в том, что вы не сможете постоянно и всегда выполнять транзакцию безукоризненно, то есть бесстрастно. Все портит старая привычка желать. Если собираетесь мучить себя транзакциями, значит, у вас сильный потенциал желания непременно и поскорей получить результат. Потенциал будет и в том случае, если вы проникнетесь необходимостью действовать и будете принуждать себя выполнять транзакции. Необходимость — это тоже избыточный потенциал. Поэтому я всегда призывал вас просто доставить себе удовольствие визуализацией целевого слайда, а не принуждать себя по необходимости.

Потенциалы желания и необходимости отнимают энергию намерения, так что никакого порыва ветра не возникнет, а значит, транзакция не сработает. Особенно велико желание увидеть результат на первых порах. Я рекомендую постоянно обращать внимание на состояние своего желания. Как только вы уличили себя в желании получить результат, делайте перерыв и начинайте транзакцию заново позже. Если поймали себя на том, что изо всех сил стараетесь выполнить транзакцию качественно, вследствие чего напрягаетесь, вновь отложите свои попытки.

Выполняйте транзакцию только время от времени, для своего удовольствия и любопытства. Не нужно заикливаться на транзакции. Она служит лишь для того, чтобы вы своими глазами увидели движение в пространстве вариантов. Основное же внимание в занятиях трансерфингом следует уделить прокрутке целевого слайда и визуализации процесса реализации текущего звена трансферной цепочки. Внешнее намерение работает и так, независимо от того, видите вы это или нет. Но теперь появился своего рода иллюминатор в пространство вариантов. Вам предоставляется возможность реально наблюдать свое движение. Весьма впечатляет. Вы не будете разочарованы.

Оттенки декораций в ТРАНЗАКЦИИ

Теперь остановимся подробнее на том, что же вы собственно видите в результате транзакции. Все это настолько невероятно, что вызывает резонные сомнения. Может, это какая-то иллюзия, обусловленная свойствами человеческого восприятия? Где гарантия, что наблюдается именно смена оттенков декораций при переходе от одного сектора к другому?

Как я уже говорил, в сновидениях внешность знакомых людей не совсем обычная. Во сне, наблюдая отражение в зеркале, вы опять же видите свое, но в то же время чужое лицо. Вся привычная обстановка имеет совсем другой вид. Те же улицы и дома, но выглядят они иначе. Реальный мир тоже со временем меняется. Дома красят в другой цвет, деревья вырастают, люди стареют. Все эти изменения естественны. И в то же время движение материальной реализации идет не по одной прямой линии. Как отличить декорации одной линии от другой?

Можно сказать, что это было бы невозможно, если бы не такое изобретение, как фотография. Посмотрите альбомы со старыми photographиями. Сравнивая пейзажи, вы не сможете однозначно выделить отличия в оттенках декораций разных линий, потому что внешний облик местности быстро меняется в силу естественных причин. Есть более наглядный и надежный способ. Сравните лица людей на снимках в разные периоды времени. Казалось бы, внешность человека должна меняться по мере старения линейно. Однако вы наблюдаете совсем другую картину.

Внешность на разных photographиях значительно отличается. Причем эти отличия не носят линейный характер. Даже если не обращать внимания на разные прически и сравнивать снимки из средней части жизни человека, когда лицо не очень значительно взрослеет или стареет, все равно проявляются ощутимые отличия. Лицо того же человека, но оно **другое**. И дело не в том, что он постарел, или сменил прическу, или эмоции были разные. Оно приобрело другой рисунок, в нем появилось что-то иное. Вот это и есть разница в оттенках декораций. Вы и раньше знали, что человек меняется. Но, возможно, не обращали внимания на **характерную разницу в оттенках**. Полистайте старые альбомы и сами убедитесь.

У некоторых людей эта разница может быть настолько ощутимой, что, встретив человека через несколько лет, можно его просто не узнать. Сравнив свои photographии в качественно разные периоды жизни, вы увидите значительные отличия в оттенках. Можете составить себе представление, как выглядит ваша реализация в качественно различных секторах пространства вариантов.

Ну а сами photographии, которые лежат в альбоме, пока вы перемещаетесь по секторам, — они ведь тоже должны приобретать другие оттенки? Конечно, но оттенки односложных предметов настолько незначительны, что заметить их практически невозможно. Если будете выполнять транзакцию, фиксируя ясный взгляд на кровать или шкаф, вам не удастся уловить никаких изменений. Поэтому я рекомендую выполнять транзакцию на улице, а не в односложной обстановке, тогда изменения будут заметны.

Линия жизни — это цепочка секторов, примерно однородных по качеству. Декорации одной линии так же приблизительно однородны. Когда слой вашего мира переходит на другую линию, происходит смена декораций. В зависимости от силы и качества различий между линиями изменения в декорациях проявляются либо в виде легких оттенков, либо в форме значительных преобразований. В любом случае вы наблюдаете именно качественную разницу в оттенках.

Но где же здесь перемещение во времени, о котором я говорил? Двигаясь по линиям жизни естественным образом, мы плывем синхронно со временем, как по течению реки. Материальная реализация продвигается в пространстве вариантов, подобно пленке в кинопроекторе. Это движение мы воспринимаем как ход времени. Чтобы перемещаться относительно его, необходимо двигаться вперед, быстрее течения, или назад, против него. Это все равно, как если бы кадр вдруг начал перемещаться по самой пленке. В этом смысле путешествие во времени действительно невозможно.

Другими словами, *вы не можете переместиться вперед или назад во времени, находясь на одной и той же линии жизни*. В противном случае будет иметь место нарушение причинно-следственных связей. Но перемещение во времени между различными линиями жизни теоретически возможно. В трансерфинге нет ответа на вопрос, как это делать. Да и

перемещение во времени здесь идет в несколько другом ракурсе. Почему во время транзакции иногда всплывают ощущения прошлого? Этот феномен можно объяснить примерно следующим образом.

С раннего детства душа, интуитивно стремилась к своим целям через нужные двери. Тогда вы еще находились на линиях жизни, ведущих к ним. Возможно, у вас была мечта. Или, может быть, и сами не отдавали себе отчета, чего хотите, но все равно ваша душа знала, что вам нужно. Однако все мы в жизни больше подвержены влиянию деструктивных маятников, чем велениям своего сердца. Не говоря уже о длинной веренице негативных ответвлений, которые проходит каждый человек из-за склонности к негативизму. Поэтому постепенно вы смещались от тех начальных линий, ведущих к цели, все дальше и дальше.

Выполняя транзакцию, вы смещаетесь в обратном направлении и попадаете на линии, где уже бывали раньше, только позиция во времени теперь уже другая. Тот отрезок прежней линии, который могли бы пройти, уже позади. Но на саму линию вы все же вернулись. У каждой линии есть свойственные ей специфические особенности, привкусы, оттенки. Вот эти оттенки вы и ощущаете в момент ясного взгляда в конце транзакции. Не путайте только такие вещи, как, например, вид дома утром и вечером. Отличие оттенков разных линий — это совсем другое. Вы поймете, что я имею в виду, когда испытаете это ощущение.

Вот это и есть тот самый возврат в прошлое — вперед на прежние линии жизни. Может быть, это не совсем то, что ожидали, но это реально. Представляете, какой крюк вы сделали, сойдя с тропинки и долго плутая в лесу?

Однако вовсе не обязательно, что вы почувствуете оттенок линии, на которой бывали раньше. Потому что путь к цели может лежать на новых линиях, где вы еще не бывали. В этом случае возврат на прежние линии не происходит вообще или только иногда. В пространстве вариантов линии жизни сильно переплетаются, и нам нет нужды разбираться, как именно работает трансерфинг. Возможно, в одном случае покажется, что данный оттенок вы уже где-то встречали, а в другом случае это будет что-то новое. Вы взглянули на знакомый вид, и вам показалось, что здесь есть какая-то новизна, особенный оттенок. Еще раз подчеркиваю, не новые детали, которые можете обнаружить и без всяких транзакций, а именно новые оттенки, стиль, настроение, значение, тема, мимолетное ощущение.

Впрочем, вы и так все поймете, когда попробуете. У вас обязательно получится. Не нужно только стараться это делать. Разум со своей склонностью к тотальному контролю вечно все портит. Как только вы поймали себя на том, что изо всех сил стремитесь увидеть оттенки, лучше прекратите это занятие и возобновите тогда, когда горячее желание непременно получить результат поостынет. Помните о правилах выполнения транзакции — она не сработает, если вы напрягаетесь. Поверьте, у вас все получится легко и естественно, если только «пошевелите мизинцем внешнего намерения». И, напротив, все превратится в бесполезные усилия внутреннего намерения, если будете стараться получить результат.

Если смены оттенков при транзакции не наблюдается, значит, параметры текущей линии и так удовлетворяют проделанной визуализации. Это говорит о том, что вы транслируете излучение текущей линии жизни и ваша цель впереди на этой линии. Но, так или иначе, выполняя транзакцию, время от времени будете подмечать трансформацию оттенков.

Восприятие оттенков проявляется не только на знакомых видах или пейзажах. Даже когда ваш ясный взгляд останавливается на картинах, которые вы видите в первый раз, появится мимолетное ощущение чего-то давно забытого или свежего, нового. Именно нового, а не незнакомого. Когда вы смотрите на незнакомый вид, то просто констатируете для себя факт, что видите это в первый раз, ничего особенного при этом не замечая. В процессе же транзакции возникает явное ощущение: в картине появилось нечто, чего несколько секунд назад не было. Вы это почувствуете.

Когда увидите оттенки, то будете поражены тем, насколько это реально. Ведь признайтесь, читая эту книгу, вы все-таки до конца так и не верили в реальность пространства вариантов и линий жизни. Когда увидите своими глазами — не пугайтесь, это не мистика. Но и не свойства человеческого восприятия, как может показаться. Вы вскоре обнаружите другие признаки перехода на новые линии жизни, никак не связанные с восприятием. Можете почувствовать, что отношение к вам окружающих людей беспричинно изменилось в лучшую сторону. Некоторые проблемы, сопровождающие вас каждый день, куда-то исчезли. В общем, сами заметите, какие атрибуты повседневной жизни изменились, хотя видимых причин для этого не было. Например, часы, остановившиеся много лет назад, могут пойти снова.

Вообще в обычных условиях часы останавливаются по причине естественного засорения движущихся деталей. Стоит их почистить, и они пойдут снова. Однако очень часто часы и сложные приборы бытовой техники перестают работать сами собой или ломаются, когда их хозяева выходят из состояния равновесия. Так бывает в беспокойных, стрессовых, конфликтных ситуациях. Поломки приборов вызваны не энергией избыточных потенциалов — ее величина слишком мала и не направлена дифференцированно, чтобы вызывать какие-либо механические изменения.

Энергия негативных переживаний индуцирует переход на линии жизни, где нарушено равновесие, где жизнь вышла из спокойного течения, где есть некоторое отклонение от нормы. На таких линиях все вроде остается по-прежнему, но что-то не так, беспокойно, неправильно. Словно на сцене декорации остались прежние, а освещение изменилось, или прозрачный воздух затянула пелена, или вода замутилась. Вот эти слабые изменения и влияют на работу чувствительных сложных приборов и точных механизмов, для которых легкая пелена становится заметной.

Есть даже категория людей, у которых все в руках «горит». Такие люди обычно постоянно находятся в состоянии отклонения от нормального равновесия — они или слишком рассеянны, или взвинчены, или напряжены, или беспокойны. Чувствительные приборы, попадая на мутные линии этих несчастных, выходят из строя. Так вот, если ваши часы снова пошли, значит, вам удалось перейти на чистые линии жизни. Но пусть вас не беспокоит, если часы упорно не хотят работать, может быть, их просто нужно сдать в мастерскую.

Теперь вы знаете, что путешествуете не только в пространстве вариантов, но в определенном смысле и во времени. Прошедшее уже не вернешь. Но можно вернуть то свежее ощущение новизны, надежды и счастья, которое было утрачено в результате движения по цепочке негативных ответвлений. В начале книги уже говорилось о том, почему со временем пропадает ощущение свежести жизни. Движение к вашей цели — это возврат в прошлое, когда мороженое было вкусным, надежды радужными, и жизнь казалась такой радостной и многообещающей. Не унывайте, прошлое впереди!

7. Фрейлинг

Фрейлинг – это очень обаятельная технология человеческих отношений. Откажитесь от намерения получить, замените его намерением дать, и вы получите то, от чего отказались.

Намерение отношений

Что движет людьми? Внутреннее намерение. Так используйте их намерение, вместо того чтобы использовать свое. Откажитесь от своего и позвольте внешнему намерению запустить механизм внутреннего намерения других.

Несмотря на корыстный оттенок звучания этой фразы, вы не используете людей, а просто не мешаете им делать то, что они хотят. Для ее решения требуется всего лишь определить то общее, что лежит в основе внутреннего намерения людей.

Так вот, *в основе внутреннего намерения человека лежит его чувство собственной значимости.* Единственное, что движет человеком и в то же время ограничивает его свободу в мире маятников, — это внутренняя и внешняя важность.

Чтобы запустить механизм внешнего намерения в отношениях с людьми: Надо позволить другим реализовать свое внутреннее намерение – то есть задаться вопросом чего они хотят и дать им это !!! Тогда заработает внешнее намерение, а ваше внутреннее реализуется само собой.

Пример: Например, женщина хочет, чтобы ее мужчина женился на ней, а он по непонятным причинам отделяется отговорками. Работая внутренним намерением, женщина устремляет все свои помыслы на то, чтобы заставить его жениться. Так она не добьется ничего, а только создаст избыточный потенциал своего желания и важности брака.

Чтобы заработало внешнее намерение, женщине необходимо отказаться от желания женить на себе мужчину и задаться вопросом: **чего хочет мужчина в браке.** Ответ на этот вопрос она найдет без труда. Он, несомненно, хочет реализовать свой набор значимостей: я любим, меня ценят, уважают, мной восхищаются и так далее. Направив свою энергию на реализацию этих значимостей, женщина не только добьется своей цели, но и получит реализацию подобных же значимостей у себя.

Все люди прежде всего заняты собой и отношением других людей к своей персоне. А своим отношением к другим — в последнюю очередь. Поэтому можете расслабиться, успокоиться и держаться свободно. Не пытаться держаться естественно, а просто позволить себе естественность и непринужденность.

Человек при общении с вами интересуется прежде всего вниманием к его собственной персоне. **Можете не сомневаться в том, что люди заняты исключительно собой. Займитесь и вы ими.** Переключите внимание с себя на людей. Активизируйте своего Смотрителя и *перестаньте играть в игру повышения своей значимости. Поиграйте в игру повышения значимости других...* Интересуйтесь ими, слушайте их, наблюдайте. Не надо заискивать, просто двигайтесь по течению. Как только вы переключите свое внимание с себя на других, избыточный потенциал собственной значимости пропадет сам собой. Вот тогда и получится вести себя непринужденно.

Для того чтобы привлечь к себе внимание, достаточно всего лишь проявить интерес к окружающим. Говорите с людьми не о том, что интересует вас, а о том, что интересует их и в том числе о них самих. В таком случае ваше внутреннее намерение трансформируется во внешнее.

Казалось бы, каким образом может получиться так, что я интересуюсь другими людьми и тем самым вызываю их внимание к себе?

Когда проявляют интерес к человеку, он получает реализацию своего внутреннего намерения. Откуда исходит эта реализация? От вас, конечно. После этого кто может теперь заинтересовать его самого? Только вы.

Повторяю, ваши достоинства и недостатки интересуют партнера в последнюю очередь, а *в первую очередь его интересует чувство собственной значимости, которое он получает от общения с вами.*

Поставьте себе цель не себя показать увлекательным собеседником, а *дать возможность партнеру проявить себя интересным.* Настройтесь на его частоту и внимательно слушайте, задавая вопросы и высказывая свою заинтересованность к теме и личности партнера. Вы можете общаться в течение нескольких часов так, что говорить будет в основном он. К концу беседы ваш партнер будет *абсолютно убежден*, что встретил очень интересного собеседника и вообще замечательную личность.

Так работает ваше внешнее намерение. Оно позволяет реализоваться внутреннему намерению других. *В результате вы получите то, от чего отказались.*

Вы действительно станете значительны в глазах, других, только в том случае, если откажетесь от своего внутреннего намерения и позволите реализоваться внутреннему намерению других.

Вообще, когда вы хотите что-то получить от человека, можно использовать один универсальный принцип. Суть его заключается в том, чтобы отказаться от внутреннего намерения *получить* и заменить его намерением *дать*.

Вы хотите добиться от человека признания и уважения? Не требуйте к себе уважения. Уважайте человека сами, добивайтесь того, чтобы он чувствовал себя значительным в ваших глазах. Вы нуждаетесь в сочувствии и благодарности? Не ищите их. Принимайте искреннюю заботу и участие в проблемах человека. Стремитесь добиться симпатии? Вы ее не получите за красивые глаза. Проявляйте симпатию к человеку сами, тогда будете ему симпатичны по определению. Нуждаетесь в помощи и поддержке? Помогайте сами. Тем самым вы повысите свою значимость, а человек не захочет быть менее значительным и не останется в долгу. Наконец, вы хотите добиться взаимной любви? Откажитесь от права обладания и отношений зависимости. У вас это получится, если будете просто любить, ни на что не рассчитывая. Во всех этих случаях *вы непременно получите то, от чего отказались.*

Всякий раз, когда вам необходимо получить желаемое от другого человека или заставить его что-то сделать, отбросьте свое внутреннее намерение. Задайтесь вопросом: в чем состоит внутреннее намерение этого человека? Поступайте так, чтобы способствовать реализации его намерения. Только тогда, когда вы уже помогаете намерению человека реализоваться, подумайте вскользь о том, что вы хотите от него получить. **Занимаясь реализацией его намерения, вставьте как бы между делом свою просьбу.** А может статься так, что вам даже не придется заикаться о собственном деле. Все может получиться само собой. В этом заключается волшебная сила внешнего намерения.

Еще более действенным средством воздействия на людей является попытка индуцировать у них внутреннее намерение. Внутреннее намерение почти всегда мотивируется внутренней важностью. Каждый человек в той или иной степени и тем или иным способом стремится защитить, подчеркнуть и повысить свою значимость. Если вам необходимо чего-то добиться от людей, нужно лишь придумать, каким образом они смогут тем самым повысить свою значимость. Это называется бросить вызов.

Можно бросить вызов группе людей: «А ну, кто лучше...» Или сыграть на чувстве профессиональной чести: «Не ударим в грязь лицом!» Можно просто обратиться к внутренней важности: «Покажем всем, чего мы стоим!» *Если человек принял этот вызов в контексте собственной значимости, он будет выполнять вашу волю как свою собственную.* Так будет именно потому, что вы отказались от своего внутреннего намерения и обратили внимание на внутреннее намерение другого человека. *Используйте внутреннее намерение других, а не свое собственное.*

Позиция внешнего намерения состоит в том, чтобы определить, чего хотят люди, чего им не хватает, в чем они нуждаются, что ими движет, что их интересует.

Гарантированный успех ожидает только предприятие, направленное на удовлетворение текущего спроса. Вот теперь вернемся снова к поставленному вопросу: как побудить людей *захотеть* покупать вашу продукцию? Ответ будет такой: *никак*. Сделать это если не невозможно, то очень трудно. Внутренним намерением вы будете стремиться навязать свой товар. *Внешнее намерение, двигаясь по течению, стремится определить, чего люди хотят и чем они пресытились. Спрос определяется течением вариантов.* Течение вариантов уже содержит в себе все ответы, и только оно может дать гарантию успеха.

Если ваш Смотритель не спит, он всегда поможет найти объяснение, почему человек, которого вы собираетесь осудить, поступает именно так. Смотритель, являясь вашим внутренним наблюдателем, не позволит с головой уйти в игру и затеять спор или ссору. Посмотрите на игру со стороны как зритель, *вспомните*, что критика не принесет ничего, кроме вреда, и двигайтесь по течению.

Критика делает душу врагом разума, а поощрение — союзником.

Если хотите нажить себе врагов, спорьте и доказывайте свою правоту во что бы то ни стало. В главе «Течение вариантов» мы уже обсуждали, насколько бессмысленно и вредно стремление доказать свою правоту любой ценой. Если спор имеет для вас принципиальное значение, когда ваши интересы действительно не позволяют уступить свою позицию, — спорьте. В остальных случаях предоставьте право колотить руками по воде другим.

Чтобы не дать себя вовлечь в игру, необходимо проснуться и активизировать внутреннего Смотрителя. Если в полемике участвует несколько человек, спуститесь в зрительный зал и понаблюдайте за игрой оттуда. Возьмите себе роль рассудительного зрителя — и получите огромное преимущество. В то время как каждый участник пытается реализовать свое внутреннее намерение, доказывая свою точку зрения, вам придет в голову решение, которое не видит никто из спорщиков. Только не надо это решение всем навязывать. Главное — предложить, а копия пусть ломают другие.

Есть один великолепный способ настроить человека против себя — дать ему понять, насколько вы хороши по сравнению с ним. Не сотвори себе кумира и не сотвори себе врага — вот главный лозунг отношений по течению. *Избегайте, как чумы, попыток задеть чувство значимости людей.* Пусть это станет своеобразным табу. Тем самым вы избавите себя от массы проблем и неприятностей, причины которых не будут понятны из-за скрытой природы удара по чужой значимости.

Чем занимается спорящий с вами человек? Защитой собственной значимости в той или иной форме. Пойдите ему навстречу. Согласитесь с тем, что он говорит. А согласившись, вы дадите ему то, чего он добивался. Теперь можете спокойно поговорить о вашей точке зрения. Не навязывать, не доказывать, а просто поговорить. В этом случае вы не только двигаетесь по течению, но и используете внешнее намерение. В итоге получите непревзойденный результат. Такого результата вы не добьетесь никакими прочими интеллектуальными ухищрениями.

В самом начале беседы с человеком необходимо настроиться так, чтобы вы оба смотрели в одну сторону. Если первое, что ответит человек на вашу фразу, будет слово «нет», считайте, что дальше уговаривать его бесполезно. Он повернулся в другую сторону, и двигаться по течению вместе с партнером он не будет. Важно с самого начала сделать так, чтобы человек сказал «да». Никогда не начинайте беседу с острых углов. Начните с чего угодно, только бы собеседник с вами согласился. После этого можно плавно переводить разговор на спорные вопросы. Теперь появилось гораздо больше шансов, потому что вы по инерции двигаетесь по течению в одном направлении, и излучение ваших мыслей не входит в диссонанс с излучением мыслей партнера.

Защищая свои ошибки, вы гребете против течения и отдаете энергию маятникам. Желание во что бы то ни стало оправдаться вызвано повышенным уровнем внутренней важности. Сбросьте с себя этот непосильный груз, подарите себе право на ошибки и позвольте себе их делать. *Не защищайте свои ошибки, а сознательно признавайте их.* Вам сразу станет жить значительно легче.

Я уже говорил, что замечания людей, которые вас раздражают, могут быть весьма полезны. Предложения других, которые вы по первому побуждению расположены встретить в штыки, в конечном итоге оказываются не лишними смысла. Вас задевают замечания и предложения окружающих, если вы сами в чем-то завысили уровень внутренней важности. Отбросьте важность, перестаньте сопротивляться течению и признайте чужую правоту или хотя бы примите ее к сведению.

Скажите этому человеку, что он действительно был прав, когда говорил то-то. Увидите результат. Можно было бы и не говорить ему, но все-таки сделайте это. Ведь вы ничего не теряете. Каждый ошибается — и дурак, и умный. Но в отличие от первого умный признает свои ошибки. Так вот, признав вслух, что человек был тогда прав, вы сразу добьетесь его расположения.

Но если практикуете осознанность, вам будет нетрудно и даже интересно **взять на себя роль свидетеля чужой правоты.**

Когда кто-то оказался прав, другие промолчат, а вы вслух признайте правоту этого человека. Если для него данный момент имеет принципиальное значение, он будет вашим должником. В любом случае он будет благодарен, причем по большей части неосознанно.

8. Настройка на фрейле

Устанавливая тесный контакт с человеком, вы занимаетесь *фрейлингом* — настройкой на его параметры. Успех общения напрямую зависит от того, насколько удачно вы сумели уловить сущность фрейле партнера. Это не так сложно, как может показаться. Главным условием успешной настройки является внимание к собеседнику. Без внимания вообще ни о какой настройке речи быть не может. Это считается само собой разумеющимся, однако, как правило, в любой беседе человек озабочен исключительно своими мыслями.

Люди, стремящиеся что-то получить от других, думают о своих проблемах и о том, как можно их решить с помощью других людей. Это чисто внутреннее намерение. Напротив, думая о том, чего хотят люди, вы запускаете механизм внешнего намерения.

Как связать то, чего хотите вы, с тем, чего хочет другой? Для этого необходимо прежде всего осознанно сфокусировать свое внимание на его интересах. *Переведите внутренний взор с себя на собеседника.* Человек будет заинтересован встречным вопросом только в контексте его собственных проблем и устремлений. Ваши мысли сосредоточены на том, что хотите получить вы. Но других это абсолютно не интересует. Разве для вас имеет значение, чего хотят другие? Вот так же и они думают о своих заботах, а чужие желания их не волнуют. Поэтому *единственный способ найти общий язык и понимание состоит в том, чтобы вести беседу с человеком в контексте его собственных интересов.* О своей проблеме вы уже подумали предостаточно. Теперь переключите свое внимание на интересы партнера.

Заложите в основу общения контекст намерения партнера, а собственную проблему пристройте сверху.

Например, вы хотите уйти в отпуск в августе. Это необходимо, вы думаете о своих интересах. А о чем думает шеф? О вашей работе, но никак не о вашем отпуске. Есть два варианта решения этой задачи. Первый: вы приходите к нему и начинаете стенать о своих проблемах и желаниях. Второй: говорите, что в сентябре ожидается дополнительный объем работы, поэтому хотелось бы получить отпуск в августе и в сентябре все успеть. По-вашему, какой вариант сработает? Может быть, шеф сказал бы, что можно уйти в отпуск и в октябре, но, вероятнее всего, он согласится с вами, потому что слышит речь на своей частоте. Говоря с человеком в контексте его интересов, вы настраиваетесь на частоту излучения его мыслей.

Чтобы настроиться на частоту собеседника, нужно, прежде всего, внимательно слушать то, что он хочет сообщить. Если, конечно, вы сами не хотите навязать свою тему и точку зрения. В большой компании все пытаются что-то сказать, но это не имеет никакого значения, поскольку никто никого не слушает. Конечно, люди могут делать вид, что слушают. Но девяносто процентов их внимания занято своими мыслями. Для того чтобы зарекомендовать себя интересным собеседником, вам не надо блистать остроумием и эрудицией, а достаточно всего лишь внимательно слушать партнера.

Если вы безразличны человеку, но надо вызвать его интерес, участие, *говорите с ним о том, что интересует его.* Забудьте на время о том, что интересует вас. Это совсем другая частота. Перестройтесь на частоту партнера. Поставьте себя на его место. Сделав это, вы поймете, что движет человеком, узнаете причину, по которой он действует именно так, поймете его точку зрения. *Когда настроитесь на его частоту, сможете плавно перейти к интересующим вас вопросам.*

Первый и самый простой ключ к частоте человека — это его имя.

Наиболее эффективным способом устранения любой разделяющей стены является проявление вашей неподдельной симпатии к человеку.

В общении с людьми, если вы хотите внушать симпатию, *давайте понять людям, что рады их видеть.* Достаточно улыбнуться, поздороваться с энтузиазмом, назвать по имени, внимательно выслушать. А если вы ведете себя, как аквариумная рыбка, то и отношение будет соответствующее.

Механизм здесь очень простой. На подсознательном уровне ваш партнер будет думать так: «Я встретил человека, который рад меня видеть. Значит, я не пустое место, я кое-что значу в этом мире. Данный человек несет в себе подтверждение этого. Какой приятный и симпатичный человек!»

Внимание и участие должно быть искренним. **Нет ничего более пошлого, чем участие, возведенное в ранг этикета.**

При общении с человеком вы можете входить с ним в резонанс, излучая энергию на его характерной частоте. У каждого человека есть резонансная частота — его «конек». Это то, чем он особо увлекается, интересуется, гордится. Его конек является струной, звенящей на резонансной частоте. Если вам удалось определить, в чем состоит его страсть, беседуйте с ним об этом. Пусть он выговорится с вашей помощью. Это наиболее эффективный способ налаживания контакта. Ухватив эту ниточку, вы легко сможете расположить человека к себе.

Вы можете легко завоевать расположение человека, если попросите его помочь вам выйти из какого-нибудь затруднения или сделать необременительное одолжение. Попросив партнера об одолжении, вы отказываетесь от своей значимости, а его повышаете. Он чувствует себя значительнее, если дать ему понять, что нуждаетесь в его помощи, и предоставляете возможность проявить себя, подчеркнуть свою важность.

Этот человек, оказав требуемую услугу, будет рядом с вами чувствовать необходимость в себе, и поэтому вы наверняка завоеуете его расположение. Чувство собственной значимости очень дорого стоит. Тот, кому вы дадите ее почувствовать, не забудет такой щедрости до конца жизни. Согласитесь, ведь вы сами до сих пор с благодарностью вспоминаете тех, кто оценил ваши достоинства.

Самое тяжкое повреждение человек получит в том случае, если его унижат. После собственно жизни нет ничего важнее для человека, чем значимость.

Любая критика наносит удар по значимости человека. Это своего рода антифрейлинг. Никогда не говорите людям прямо, что они не правы. Даже если вы уверены в своей правоте, всегда более выгодно сохранять нейтралитет. Тогда вы не нанесете удар по значимости человека, а себя оградите от действия равновесных сил.

Еще человеку можно нанести довольно чувствительное повреждение, если задеть его негативный слайд. Слайд держится на пленке важности, поэтому, задев слайд, вы задеваете за живое. Негативный слайд — это когда человеку что-то в себе не нравится. Как вы знаете, человек с негативным слайдом стремится скрыть его от себя самого и спроецировать на других. Но попробуйте выдвинуть встречное обвинение, то есть отдать проекцию обратно, и вы увидите, какая

последует бурная реакция. Человек ни за что не признает чужую правоту и станет вашим злейшим врагом. Так что лучше даже не касаться чужих негативных слайдов. И уж тем более не пытаться объяснить человеку, что у него в голове находится слайд.

Наиболее точной настройкой на фрейле человека является, конечно, влюбленность. Для того чтобы добиться взаимной любви, нужно отказаться от права обладания и просто любить, ни на что не рассчитывая.

Энергия отношений

Избыток свободной энергии делает человека обаятельной, магнетической, сильной, харизматичной личностью. Люди, зачастую неосознанно, чувствуют сильную энергетику личности. В зависимости от мягкости или жесткости излучения энергетическая личность воспринимается как обаятельная или сильная. В любом случае *сила излучения пропорциональна величине свободной энергии и степени единства души и разума*. Избыток свободной энергии выливается фонтаном на окружающих, и они это чувствуют. Свободная энергия модулируется мыслями человека. Чем ближе устремления души и разума, тем чище модуляция. Недаром все сильные личности производят впечатление внутренней полноты и целостности.

Вообще, как я уже говорил, **обаяние — это взаимная любовь души и разума**.

Тренируя свои энергетические каналы и повышая свою энергетику, вы развиваете у себя неординарные способности влиять на людей и вызывать их расположение. Вообще, чтобы стать душой общества, необходимо и достаточно отказаться от важности и включить свои энергетические фонтаны. Личность с избытком свободной энергии всегда вызывает интерес и расположение окружающих. Особенно эффективно это проявляется в случае, если частота свободной энергии настроена в резонанс с частотой мыслей окружающих.

9. Техника «Как произвести впечатление, включить обаяние и личную силу»

Допустим, вы, находясь в коллективе или компании, обсуждаете вместе общую тему. У собеседников частота мысленного излучения настроена примерно на один и тот же объект, и все как бы качаются в унисон. Включайте свои фонтаны, пусть они затопят окружающих вашей энергией. Ощутите свою энергетическую оболочку и почувствуйте, как она расширяется и захватывает всех участников. Тогда ваши замечания будут иметь значительно больший вес. Окружающие почувствуют силу именно ваших мыслей.

Общаясь с партнером один на один, вы можете в мыслях запустить для него благотворную визуализацию. Если при этом работают энергетические фонтаны, вы произведете на него самое благоприятное впечатление. Такой прием дает большое преимущество в ситуациях, когда требуется ваше личное обаяние и сила. Вы будете иметь успех в деловых переговорах, на экзаменах, собеседованиях, в личных отношениях.

Благотворная визуализация настраивает вас на частоту собеседника наиболее эффективным и толерантным способом. Энергетические вампиры настраиваются на фрейле, задевая болезненные струны или залезая в душу. Но в отличие от них вы не «лапаете» фрейле и не забираете энергию, а наоборот, одариваете человека. Он это непременно оценит и будет вам благодарен.

10. Выдать себе индульгенцию

Если вам известны свои недостатки, которые могут помешать достичь цели, и вы считаете, что не обладаете какими-то необходимыми знаниями и навыками — смиритесь с этим. Примите себя таким, какой вы есть. *Позвольте себе роскошь иметь недостатки и не обладать необходимыми достоинствами*. Это очень поможет и принесет облегчение и спокойствие. Если вы боретесь со своими недостатками и пытаетесь скрыть отсутствие необходимых качеств, они обязательно дадут о себе знать во время решающего испытания.

Неприятие обязательно даст о себе знать в виде преград. Вы сами создадите себе препятствия. Во-первых, чувство вины и неполноценности создает избыточный потенциал. Равновесные силы еще больше усугубят ситуацию. Во-вторых, внешнее намерение непременно реализует эти опасения. То, что вы пытаетесь заблокировать, безусловно, будет включено в сценарий. Например, вам обязательно зададут вопрос, которого боитесь. Или попросят продемонстрировать то, чего не умеете. Но главное, в решающий момент на вас нападет скованность или оцепенение.

Чем большее значение вы придаете своим недостаткам, тем неистовее сопротивление равновесных сил. Чем крепче сжимаете хватку контроля, тем сильнее давление течения вариантов, которое вовсе не собирается останавливаться. В итоге вся энергия намерения исчерпана.

Скрыть недостатки вам вряд ли удастся. Лучше сосредоточиться на своих достоинствах. Вы сами сможете убедиться, насколько вам станет легко и свободно, когда вы отпустите и примете свои недостатки перед мероприятием, где вы должны показать себя с самой наилучшей стороны. Это может быть собеседование, экзамен, выступление, соревнование, наконец, свидание. Снимите свою внутреннюю важность. Выдайте себе индульгенцию (отпущение грехов) на свои недостатки и увидите, что у вас как будто камень с плеч свалился — это исчез избыточный потенциал, и освободилась энергия намерения.

Борьба со своими недостатками является бестолковой работой внутреннего намерения. Это работа мухи, бьющейся о стекло. Устранение избыточного потенциала и освобождение энергии дает вам огромное преимущество.

Недаром говорится: «Глаза боятся — руки делают». Что лучше? Терзаться сомнениями, барахтаться в своих комплексах, облизываться от желания, судорожно прятать свои недостатки и распускать слюни? Или просто стряхнуть с себя всю эту труху и спокойно выполнять работу очищенного намерения? Если важность не удастся сбросить, тогда необходимо отпустить хватку контроля за ситуацией и перейти от переживаний к активным действиям. Просто начните действовать, хоть как-нибудь. Не имеет значения как — эффективно или не очень. Позвольте себе действовать из рук вон плохо. Потенциал важности будет рассеян в процессе движения, энергия намерения освободится, и у вас все получится.

11. Поиск работы

Для начала потребуется определить, какая работа является вашей. Здесь можно целиком положиться на методику выбора вашей цели и двери, так что повторяться я не буду. Вы должны только помнить, что имеете реальное право выбирать, и возможности ограничены только собственным намерением и уровнем важности. В процессе определения вашей работы не думайте о ее престижности, средствах достижения и своих недостатках, а только о том, действительно ли вам эта работа нужна.

Допустим, возникли сомнения, что найдется место на такой хорошей работе, которую вы для себя выбрали. В таком случае следует знать, что маятники вам устроят все условия для беспокойства, разочарования и даже отчаяния. Вы должны отдавать себе в этом отчет и постоянно твердить, что *имеете право выбирать, и если сделали заказ, он рано или поздно будет выполнен*.

Так что советую пользоваться таким слайдом: *вы сами делаете выбор, определяете, какую иметь работу, а откуда она возьмется, вас не касается*. В пространстве вариантов есть все! Ваше дело только выбрать и иметь твердое намерение получить заказ.

Конечно, если у вас нет возможности ждать, придется довольствоваться тем, что есть на данный момент, надеюсь, это понятно. Но, получив работу, которая обеспечивает прожиточный минимум, можете делать заказ на самое лучшее и спокойно ждать исполнения.

После того как вы определили свою работу, начинайте крутить в голове слайд о том, как *цель уже достигнута*. В то же время необходимо, конечно, не сидеть сложа руки, а выполнять то, что от вас требуется. Но, перед тем как приступить к составлению резюме и подготовке к собеседованию, нужно сфокусировать свое намерение в нужном направлении.

Было бы ошибкой сконцентрироваться на цели *быть принятым на работу*. Цель должна присутствовать в мыслях как слайд, в котором *вы уже приняты и все позади*. Думая о том, примут вас или нет, вы неизбежно создадите сценарии поражения. *Вспомните о трансферных цепочках*, Первое звено — это составление резюме. Вот на этом и надо сосредоточить внутреннее намерение.

Составляя резюме, называйте все, что умеете делать, но *указывайте только одну должность, на которую претендуете*. На то есть веские причины. Во-первых, пытаюсь показать готовность делать и то, и другое, и третье, вы тем самым выказываете свою неуверенность и рискуете вызвать недоверие работодателя, который будет думать, что вы согласны выполнять любую работу, лишь бы взяли. Во-вторых, ставя перед собой сразу несколько целей, вы расплываетесь по плоскости, и намерение из стержня превращается в амебу. В-третьих, когда вы берете на себя слишком много, то нагнетаете вокруг себя избыточный потенциал, и в итоге не получите вообще ничего. Можно выбирать, но за один раз вы должны выбрать только одно качество. Ведь, выбирая одну игрушку, вы же не требуете, чтобы она сочетала в себе качества куклы, настольной игры и оружия?

Определите, кем же на самом деле вы хотите быть, какая именно должность вам больше подходит. Не нужно стесняться, ведь это вы выбираете себе работу. Помните, что не надо бороться за место под солнцем, — у вас есть право выбирать. Указывайте именно тот профиль, который избрали. Пусть вас не беспокоит, что такая работа может быть в дефиците. *Если позволите себе иметь, вы получите именно то, что хотите*. Как это реализуется, вас не должно волновать. Предоставьте эту заботу внешнему намерению.

При составлении резюме *внутреннее намерение направлено на то, чтобы показать, какой вы блестящий специалист*. Внешнее же намерение направлено на то, что *хочет получить работодатель*. Чувствуете разницу? Конечно, всем нужны блестящие специалисты. Однако если вы новичок в поиске работы, то придете в полное недоумение, когда работодатель предпочтет такому блестящему специалисту обладающего более скромными достоинствами.

Соперник обойдет вас именно потому, что его параметры наиболее точно вписываются в представление работодателя об этой должности. Но ведь и вы вписываетесь, и даже более того! Вот в том-то и дело, что это «более того» создает ситуацию, когда лучшее — враг хорошего. Работодатель полностью увлечен своим внутренним намерением подобрать специалиста, соответствующего параметрам, которые он сам же установил. Вот он и бьется в стекло, не видя рядом такую широкую и открытую форточку, как вы.

Разум не способен предугадать спрос. Он будет стремиться преподнести вас как «шедевр» в его представлении. Но рынок диктует совсем другие критерии. Можно и нужно стремиться показать себя с самой лучшей стороны, не преувеличивая, конечно. Но, делая это, **все свои мысли и мотивы направьте на проблемы работодателя**. Постоянно спрашивайте себя: *что он хочет от вас получить, в чем он нуждается*. Поставьте себя на его место.

Вы можете поступить очень просто. Просмотрите вакансии вашего профиля, выпишите все обязанности и требуемые качества кандидатов. Убедитесь: во многом они повторяются. Из этой общей массы отберите все, что касается вас, подстройте под свои обязанности и качества и получите то, что хочет видеть в вашем резюме работодатель. Вы можете буквально скопировать в свое резюме все, что работодатель требует от данного кандидата. Стараясь себя приукрасить, *выражайтесь не вашими выдуманными фразами, а языком, на котором говорит сам работодатель*.

Представьте себе, что вы не соискатель, а работодатель, составляющий идеальное резюме своего работника. В таком случае оно будет отвечать не вашим, а его критериям. Но для этого необходимо просмотреть множество объявлений о вакансиях и «влезть в шкуру» тех, кто их дает. Можно и нужно указать все, что вы умеете сверх того, что требуется. Однако *особо подчеркнуть и выделить следует именно то, что требуется*. Ваше резюме должно звучать четким аккордом требований работодателя.

Прежде чем разместить резюме, например, в Интернете, *поставьте себя на место работодателя и поищите резюме специалистов вашего профиля*. Обещаю, вы сделаете для себя немало открытий и получите огромное преимущество. Дело в том, что большинство соискателей, руководствуясь лишь внутренним намерением, идут сразу напролом в разделы поиска вакансий и размещают там свое резюме. Так вот, попробуйте сначала поискать резюме специалистов по вашей должности. Представьте, что это вы выбираете себе кандидата. Тогда увидите все достоинства и недостатки своих конкурентов, узнаете, что чувствует работодатель, читая эти резюме, и поймете, что надо изменить у себя.

После того как резюме составлено, его можно рассылать в различные компании. Не надо только ломиться в дверь,

пусть она сама откроется. То есть нужно себя предлагать, не настаивая. *Сделайте так, чтобы они сами выбрали вас.* Например, опубликуйте свое резюме в различных средствах массовой информации. Не давите на мир своими желаниями и устремлениями. *Перенесите центр тяжести с поиска работы на объявление своего присутствия на рынке труда. Насколько это возможно, позвольте работе самой найти вас.* Никогда не присылайте одно и то же резюме повторно. Нужно уважать себя и знать себе цену. Если вы эксклюзивный специалист, разошлите свое резюме в рекрутинговые агентства и спокойно ждите улова.

Не рассчитывайте на мгновенный отклик. Может случиться, что ждать исполнения заказа придется долго. Это зависит от чистоты вашего намерения. Если желание у вас горит ярким пламенем, равновесные силы будут вам всячески мешать. Часто заказ исполняется тогда, когда надежда уже иссякла. *Чем равнодушной вы относитесь к своему заказу, тем скорее он будет исполнен.* Отсутствие желания дает свободу, которая позволяет сосредоточиться на намерении действовать вместо того, чтобы переживать по поводу возможной неудачи.

Наконец, вас пригласили на собеседование. Теперь следует особенно тщательно следить за направлением своего; намерения. Мысли о том, что даст вам работа на этом предприятии, будут узколобым внутренним намерением. *Концентрация мыслей на том, что сами дадите этому предприятию, будет внешним намерением.* Настало время выбросить из головы целевой слайд, отвернуться от себя и полностью сосредоточиться на нуждах работодателя. *Теперь вас должно интересовать исключительно его внутреннее намерение.*

Узнайте как можно больше о компании из рекламных проспектов. *Определите, чем особенно гордится компания, какие отличия она подчеркивает в сравнении со своими конкурентами.* Уясните себе это хорошенько и обязательно коснитесь данных моментов на собеседовании. У каждой компании, как и у всякого маятника, есть своя резонансная частота. Эта частота характеризуется множеством параметров. Определите дух этой компании. Какая у них корпоративная этика — жестко регламентированная или свободная? Какая принята манера общения — официальная или дружеская? Что больше ценится в отношении к работе — энтузиазм и инициатива или дисциплина и исполнительность? Работа в коллективе или индивидуальность и творчество? И так далее. Все это накладывает ограничения на сотрудников, определяет стиль их поведения и делает собственно членами коллектива. *Если удастся проникнуться духом компании, вас уже на собеседовании будут воспринимать как своего.*

Перед собеседованием выдайте себе индульгенцию на свои недостатки и отсутствие достоинств. Если вам известны свои недостатки, которые могут помешать получить работу, и если вы знаете, что не обладаете какими-то необходимыми знаниями и навыками, — *смириться с этим.* Примите себя так, как есть. Примите в себе все, что хотели бы скрыть, и спокойно идите на собеседование. Идеальных кандидатов не существует, как не существует идеальных работодателей, поэтому можно смело отбросить внутреннюю и внешнюю важность. Вам не в чем оправдываться ни перед собой, ни перед кем другим. Конечно, все сказанное не означает, что не нужно вообще работать над своими недостатками. Но в момент собеседования совершенно необходимо позволить себе их иметь.

Все знают, что на собеседовании нельзя волноваться. Многие пытаются бороться с волнением силой внутреннего намерения. Но сколько бы вы ни твердили себе, что спокойны, сколько бы ни уговаривали себя не волноваться — все бесполезно. Не получится справиться с волнением, не устранив его причину. Борьба с волнением может привести к оцепенению, когда вы будете вести себя, как мумия египетского фараона. *Единственный способ избавиться от волнения — заранее смириться с поражением.*

Желание быть принятым создает избыточный потенциал. Чем больше придает значения успешному результату, чем важнее для вас получить эту работу, тем меньше остается шансов. *Необходимо очистить намерение от желания.* Вы идете на собеседование не затем, чтобы вас *приняли*, а затем, чтобы *проходить собеседование*. Не пройти, а именно проходить. *Не стремитесь к цели, а сосредоточьтесь на процессе.* Живите и наслаждайтесь процессом собеседования. Там никто никого не съест, вам терять нечего. Это тот случай, когда нужно расслабиться и получить удовольствие. *Настройте себя на это.* Ведь собеседование является прекрасной возможностью показать себя в наилучшем свете. Так позвольте себе такое блаженство. Можно отбросить все мысли о том, что можете сесть в лужу. Ведь вы уже смирились с поражением, значит, терять уже нечего.

На собеседовании все помыслы соискателя направлены на то, чтобы показать себя в наилучшем свете. Это внутреннее намерение. В каком свете вы можете показать себя лучшим? *Внешнее намерение сфокусировано на искреннем интересе к проблемам работодателя.* Только в свете его проблем вы можете быть лучшим.

Ваша задача — отвечать на вопросы, постоянно подводить беседу в контекст проблем работодателя. В то же время *необходимо четко отвечать на поставленные вопросы, не разглаживая и не уходя в сторону.* Работодателя очень раздражает, когда соискатель не отвечает на вопрос конкретно, а пускается в пространные объяснения. Но в то же время, как только предоставляется такая возможность, касайтесь вопросов о том, чем занимается компания-работодатель, чем гордится, какие у нее проблемы. Надо строить беседу только на этой платформе. *Ваши достоинства должны быть представлены в свете проблем компании.* Говорите с работодателем о его проблемах и о том, как своими профессиональными качествами вы сможете помочь в их решении. Это и будет внешним намерением. *Если вам удалось перевести беседу в русло проблем работодателя, считайте, что игра идет уже по вашему сценарию.*

В конце концов, если не удалось получить эту работу, значит, она не Ваша. Вы еще не знаете, от каких проблем так легко и счастливо отделались. Будьте спокойны, ждите свою работу, и вы ее получите. Однако если вас приняли на чужую работу — ждите проблем. Поэтому лучше уж поискать свою работу, а как это делать, и сами знаете — мысли о работе не должны вызывать ни малейшего душевного дискомфорта. Это тот случай, когда на работу идешь, как на праздник.

12. Лабиринт неуверенности

Вообще, отсутствие веры и неуверенность — это вещи одного порядка. И то и другое делает внутреннее намерение неэффективным, а внешнее — практически невозможным.

Беспокойство, тревога и страх — это мощные генераторы худших ожиданий, которые, как вы знаете, сбываются.

Другой способ обрести уверенность состоит в том, чтобы вообще не строить фундамент уверенности, а играть ва-банк. Самоуверенность — это та же робость, только вывернутая наизнанку. Это когда на пустом месте возникает видимость того, чего там не должно быть. Если уверенность ни на чем не основана, также возникает избыточный потенциал. Но дело здесь не только в самом потенциале, а в том, что, действуя самоуверенно, вы задеваете чьи-то интересы. Но если безосновательная уверенность ставится в сравнение с возможностями других, возникают отношения зависимости. Уверенность, основанная на сравнении себя с другими, — это чистый избыточный потенциал. Особенно если уверенность основана на пренебрежительном или презрительном отношении к другим людям. Такая ложная уверенность рано или поздно обязательно будет наказана щелчком по носу или, извините, пинком под зад.

Есть еще экзальтированная уверенность, которая возникает как возбужденное состояние робкого человека, вдруг почувствовавшего вкус уверенности. Это тоже ложная уверенность, основанная на временном эмоциональном подъеме, и держится она очень недолго.

Бесполезно также развивать у себя уверенность каким бы то ни было способом. Может показаться, что она развивается решительными действиями. В самом деле, когда человек прекращает бороться и начинает действовать, энергия намерения освобождает свою хватку и переключается с избыточных потенциалов на реализацию действия. Вот и выходит, что «глаза боятся, а руки делают», и все получается. Но **уверенность не развивается действием — это освобождается энергия намерения**. Уверенность нельзя развить, она такая же, как энергия, — либо она есть, либо ее нет.

Уверенности, так же, как и веры, нельзя добиться самовнушением. Как же вырваться из этого запутанного лабиринта? Никак вы из него не вырветесь. Из него нет выхода. **Секрет этого лабиринта заключается в том, что его стены рухнут, когда вы перестанете искать выход и откажетесь от важности**. Неуверенность порождается двумя группами причин.

Первая группа — внутренние причины. К ним относятся излишняя обеспокоенность своими личными качествами. Отсюда возникают такие чувства, как недовольство собой по поводу наличия недостатков и отсутствия достоинств, чувство неполноценности в сравнении с другими, застенчивость, боязнь потерпеть поражение, оказаться в смешном положении и так далее.

Вторая группа — это внешние причины, связанные с неадекватно завышенной оценкой внешних факторов. Как следствие, возникает необоснованная обеспокоенность по поводу несоответствия своих внутренних низких качеств и высоких внешних требований, благоговение перед внешним, ощущение себя маленьким человечком в большом городе, наконец, просто страх перед окружающей действительностью.

Парадокс заключается в следующем: чтобы обрести уверенность, нужно от нее отказаться. Стены лабиринта сделаны из важности. Вы ходите по лабиринту, пытаетесь избавиться от неуверенности и обрести уверенность.

Понятие уверенности построено на избыточных потенциалах и отношениях зависимости. Любые вариации на тему уверенности выглядят примерно так: «Я полон решимости. Я тверд и непоколебим, как скала. У меня получается лучше, чем у других. Меня ничто не остановит. Я преодолеваю любые препятствия. Я сильнее и храбрее других». Ну и так далее.

Уверенность — это просто временный избыточный потенциал, вот и все. В какую бы упаковку вы ее не облекали, она останется всего лишь избыточным потенциалом. Даже самообладание есть не более чем временное нагнетание напряженности. **Ведь уверенность — это неуверенность с обратным знаком**. И тот и другой потенциал требует затрат энергии. И первый потенциал будет неотвратимо разрушен равновесными силами. Поэтому погоня за уверенностью — такая же бесплодная, как погоня за призрачным счастьем, которое маячит где-то в будущем.

Итак, мы с вами только что разрушили еще один ложный стереотип. Но как жить без уверенности? Трансерфинг предлагает взамен другую альтернативу — **координацию**.

13. Координация важности

У неуверенности происхождение одно — важность. Уверенность представляет собой тот же потенциал неуверенности, только с обратным знаком. И то и другое имеет общие корни — *зависимость от внешних факторов и обстоятельств*.

Я пустой, поэтому меня не зацепить. Но это не значит, что я подвешен в вакууме. Именно теперь, если пожелаю, я получаю свободу выбора. Мне нет необходимости бороться. Я просто спокойно иду и беру свое. Это уже не зыбкая уверенность, а спокойная и осознанная *координация*.

Откуда берется спокойствие? Если нет внутренней важности, не требуется никому ничего доказывать. Отсюда и спокойствие. Когда вы чувствуете себя важной персоной, возникает стремление всем это показать и появляется избыточный потенциал. Тогда равновесные силы будут делать все, чтобы развенчать миф о вашей важности. Постоянно будут создаваться условия, при которых уверенность испытывается на прочность.

Я предлагаю *отказаться от борьбы за значимость*. Не надо ни верить, ни уговаривать себя. Вы просто откажитесь от борьбы и посмотрите, что будет. А будет вот что. Окружающие начнут относиться к вам более почтительно, как если бы ваша значимость в их глазах выросла. Как только встанете перед этим фактом, необходимость убеждать себя и верить отпадет. Вы просто будете *знать*.

Прекратите оправдываться перед окружающими. Оправдывайтесь только в крайнем случае, когда действительно необходимо объяснить свои поступки.

Не отдавайте оценку своей значимости на чужой суд.

Таким образом, отказавшись от борьбы за свою значимость и прекратив оправдываться, вы сведете счеты со значительной частью своей внутренней важности. Чувство вины и озабоченность собственной значимостью — это основные проявления внутренней важности.

Стоит вам осознанно сбросить внешнюю важность и прекратить бороться с течением вариантов, как препятствия устранились сами собой.

Вам нужна не вера и не уверенность, а координация. **Координация означает: получать удовольствие от мыслей о цели, как будто она уже достигнута, отпустить хватку контроля за сценарием и двигаться по течению вариантов, помогая себе веслом чистого намерения.** Такое поведение не имеет ничего общего со слепой верой в успех. Где есть вера, в том числе слепая, там всегда найдется место сомнению. Ослепляет избыточно нагнетенный потенциал уверенности. Когда вы осознанно двигаетесь по течению, все становится на свои места без лишних усилий.

Если будете действовать в соответствии с координацией, вскоре из-за поворота течения покажется то, во что вы раньше безуспешно пытались поверить и что пугало неизвестностью. Сомнения отпадут, когда разум будет поставлен перед фактом. Тогда вера превратится в знание, а страх перед неизвестностью перейдет в радость ощущения собственной силы. Главное, отбросьте важность и отпустите хватку контроля над сценарием. Важно осознавать, что это вам решать, какую степень сложности присвоить проблеме. А изменения в сценарии будут играть в вашу пользу, если сами позволите.

Для достижения согласия души и разума достаточно *прислушиваться к велениям сердца и жить в соответствии со своим кредо*. Жизнь в соответствии с собственным кредо означает, что я люблю себя, принимаю себя таким, как есть, меня не мучают угрызения совести и чувство вины, я без колебаний поступаю по велению разума и сердца.

Кредо распадается, когда самооценка занижается, а между душой и разумом появляются разногласия.

Подлинная спокойная уверенность в себе базируется только на внутренней самодостаточности и полноте. Это значит, вы ни с кем себя не сравниваете, а просто пребываете в полном душевном равновесии. Такое равновесие достигается в единстве души и разума, когда вы не чувствуете вины, зависимости, превосходства, обязанности, страха и беспокойства. Другими словами, вы не нарушаете равновесия как с окружающим миром, так и с собой. *Живете в гармонии с окружающим миром и с собой, в соответствии со своим кредо*. Конечно, это идеал, но к нему нужно стремиться, единственный способ обрести подлинную уверенность, то есть координацию. Уверенность, достигнутая любым другим способом, будет ложной.

14. Битва с маятником (глиняным болваном)

Вы способны нарушить правила игры только в том случае, если не спите наяву. В неосознанном сновидении человек всегда жертва обстоятельств.

Дело в том, что, отдавая энергию маятнику, вы становитесь слабее. Когда маятник провоцирует, а вы не поддаетесь, энергия маятника, которая пошла на провокацию, переходит к вам, делает сильнее. Вот эта добавочная сила и будет проявляться как приятное ощущение. Теперь вы сможете представить, как балдеет маятник, получая вашу энергию. Не давайте ему такой возможности. Он будет приставать снова и снова, а вы не поддавайтесь. Пусть он сам затрачивает на вас энергию.

Не боритесь со своей реакцией на провокацию. Посмотрите на нее по-другому. Эмоции — это следствие, причина которой является отношение. Вам следует сознательно изменить свою реакцию на негативный фактор. Проявить неадекватное отношение нетрудно, поскольку сами осознаете, что это всего лишь игра.

Необходимость держать важность на нуле не должна перерасти в постоянную боевую готовность к отражению нападения. В данном случае вы придаете избыточно важное значение самой игре.

В общем ваша задача сводится к тому, чтобы осознанно нарушить правила игры. Это можно сделать двумя способами. Либо сбросить важность и провалить маятник в пустоту своего равнодушия, либо погасить его, прореагировав неадекватно. Если у вас не очень получается с важностью, тогда отдавайте предпочтение второму способу. Любая неадекватная реакция на провокацию является грубым нарушением правил игры.

Прекращение битвы

Если сосредоточиться на цели, как будто она уже достигнута, ваши двери откроются, и средства найдутся сами собой. Это и есть свобода, от которой буквально кружится голова. Если не принимаете эту свободу, вы опять же делаете свой выбор. Нет ничего проще, чем сказать, что все это бред, и продолжать тянуть свою лямку всю жизнь. Каждый делает свой выбор и получает только то, что готов иметь. *Ваш выбор — это непреложный закон. Вы сами формируете свою реальность.*

Вы можете поддаться искушению вступить с собой в битву за решимость иметь. *Ни в коем случае не заставляйте себя позволить себе иметь.* Не крутите целевой слайд насильно. Не надо стараться. Не делайте это напористо и с нажимом. Ведь это опять борьба! *Просто доставьте себе удовольствие праздничными мыслями.* Откажитесь от важности и прекратите свою битву. В битве нельзя ничего добиться. Вы потому и продолжаете битву, что все вокруг имеет завышенную важность. Вы не сможете позволить себе иметь в то время, как яростно сражаетесь за место под солнцем.

Вы отчаянно желаете получить решимость иметь? Откажитесь от желания. Хватит желать, вы и так получите необходимое. Просто думайте о том, что берете свое. Берете спокойно, не требуя и не настаивая. *Ведь я этого хочу, так в чем же дело? У меня оно будет.*

Игра с деструктивным маятником начинается с того, что вы охотно принимаете симптомы болезни или хватаетесь за конец спирали индуцированного перехода. Первый толчок маятника можно провалить, если не принять симптомы всерьез, спокойно отвергнуть и забыть о них. Если не получается, можно погасить маятник, приняв элементарные профилактические меры. Если же вы все-таки заболели, не играйте в игру Болезнь, а играйте в Лечение.

15. Освобождение

Решимость иметь формируется свободной энергией намерения. Позволить себе иметь вам мешают две вещи. Первая — это разногласия между душой и разумом. Вторая — это избыточные потенциалы внутренней и внешней важности, которые занимают свободную энергию. *Если значительная часть свободной энергии занята избыточными потенциалами, намерение не будет иметь силы.*

Крутите в мыслях целевой слайд, выполняйте визуализацию процесса и спокойно переставляйте ноги в направлении к цели — это и будет вашим действием.

Как не бояться? — Найти страховку. Самый труднопреодолимый избыточный потенциал — это страх. Вы не сможете заставить себя не бояться. Если что-то имеет для вас избыточно важное значение, от которого вы не можете отказаться, например жизнь, карьера, дом, и если данные ценности находятся под угрозой, тогда единственный способ сбросить потенциал — это найти прикрытие, запасной вариант, обходной путь.

Как не беспокоиться и не тревожиться? — Действовать. Потенциалы тревоги и беспокойства рассеиваются в действии. Бездеятельное беспокойство будет висеть до тех пор, пока вы не начнете активно действовать. Вид деятельности может даже не иметь отношения к предмету беспокойства. Достаточно чем-то себя занять, и вы сразу почувствуете, как беспокойство пошло на убыль.

Как не желать? — Смириться с возможным поражением и действовать. Данный потенциал устранить так же трудно, поскольку вообще отказаться от желания достичь цели едва ли возможно. Однако, если заранее смириться с поражением и найти запасные пути, тогда потенциал желания уравнивается. В любом случае желание можно трансформировать в действие. Как вы знаете, желание — это то, что предшествует намерению. Когда желание переводится в намерение действовать, энергия потенциала рассеивается. Энергия желания идет на формирование намерения.

Как не ожидать? — Действовать. Этот потенциал рассеивается в действии по определению. Растворите желание и ожидание в действии.

Как отказаться от своей значимости? Если вы правильно все поняли, данный вопрос должен вызвать у вас недоумение. Конечно же, трансерфинг предлагает *не смириться со своей незначительностью, а принять свою значимость за аксиому.* Трудность лишь в том, что ваш разум почувствует свою значимость только в случае, если будет соответствующее отношение со стороны окружающих. С учетом этого секрет повышения своей значимости настолько прост, насколько и действен. *Требуется всего лишь отказаться от действий, направленных на повышение своей значимости.*

Если сами признаете свою высокую значимость, окружающие сразу же согласятся — это абсолютно точно. Таким образом, вы получите то, от чего отказались.

Как не раздражаться? — Играть с маятником, нарушая правила его игры. Искоренить привычку реагировать негативно на неприятную новость можно только таким способом. Нужно только вовремя *вспомнить*, что это игра, и весело нарушить ее правила, то есть прореагировать неадекватно. На приятную новость или обстоятельство нужно реагировать не лениво, а радостно, с подчеркнутым воодушевлением. Тогда вы будете транслировать излучение на волне удачи. Маятники подстраивают вам неприятности, чтобы вывести из равновесия и получить негативную энергию. Реагируя неадекватно, вы сбиваете маятник с ритма, и он остается ни с чем. Поиграйте в такую игру, это очень увлекательно.

Как избавиться от чувства вины? — Перестать оправдываться. Как я уже говорил, в зале суда вы держите себя сами. Сами выступаете в роли обвинителя, адвоката и подсудимого, а манипуляторы этим пользуются. Покиньте здание суда, вас никто не сможет задержать. Те, кто там по привычке собрался послушать процесс, посидят, да и разойдутся, поскольку подсудимого нет. Вот так постепенно ваше «дело» закроется. Никаким другим способом от чувства вины избавиться не удастся.

Что же делать, если не можете справиться с обидой и возмущением? — Надо просто позволить себе эту слабость. Не принуждайте себя всегда выигрывать.

Итак, вместо того чтобы бороться со своими избыточными потенциалами, *необходимо действовать в рамках очищенного намерения.* А намерение очищается в процессе движения. Как видите, решимость иметь достигается не просто умозрительными упражнениями, а конкретными действиями. *Начните хоть как-нибудь переставлять ноги в направлении к цели.* Ваши действия приобретут эффективность в процессе движения.

Решимость иметь проходит через три стадии.

Первая стадия — это скованность, вызванная непривычностью ситуации: «Неужели это все мне?» Когда вы крутите в голове целевой слайд, вам не удается до конца свыкнуться с мыслью, что это возможно.

Вторая стадия — это восторг, подобный ощущению невесомости. В какой-то момент вы почувствуете, как скованность пропала, вы приняли цель в зону своего комфорта и ощутили восторг от того, что цель вдруг показалась вполне реальной. Ощущение невесомости также имеет под собой вполне реальную основу. Это энергия намерения освобождается от избыточных потенциалов. Вот ее-то вы и ощущаете.

Третья стадия — обыденность.

Если прошли через все три стадии, значит, вы на правильном пути.

Ну и, наконец, как не гнаться под тяжестью проблем? На этот случай в трансерфинге имеется один интересный и очень мощный метод — *координация намерения.*

16. Координация намерения

Реализация худших ожиданий негативиста подтверждает, что *каждый способен оказывать влияние на ход событий. Вы способны* определять сценарий не только во сне, но и наяву. Может быть, для этого требуется всего лишь сменить негативную ориентацию на позитивную?

Нужно использовать привычку разума держать все под контролем и предложить ему новую игру. Суть этой игры

заключается в том, чтобы при любом неприятном обстоятельстве проснуться, сознательно оценить важность и изменить свое отношение. Вы можете сами убедиться, такая игра понравится вашему разуму. Принципы игры мы уже рассмотрели — потешная битва с глиняным болваном. Но это еще не все. Сейчас вы узнаете главный принцип координации. Руководствуясь этим принципом, вы сможете добиться такого же успеха в позитивном, какого негативисты добиваются в своих худших ожиданиях. А звучит он так. **Если вы вознамеритесь рассматривать кажущееся негативным изменение в сценарии как позитивное, тогда все именно так и будет.**

И, тем не менее, этот принцип работает совершенно безотказно. Если рассматриваете событие как позитивное, попадаете на благоприятное ответвление линии жизни. Однако склонность к негативизму заставляет человека выражать недовольство и выбирать неблагоприятное ответвление.

Но череда неприятностей следует не за самой бедой, а за вашим отношением к ней. Закономерность формируется выбором, который вы делаете на развилке.

А теперь представьте себе другой сценарий. Вы сталкиваетесь с каким-то досадным обстоятельством. Погодите формировать свое негативное отношение и реагировать примитивно, как устрица. Скажите себе: «Стоп! Ведь это всего лишь игра с глиняным болваном! Ну ладно, болванчик, давай поиграем». Несмотря ни на что, настройтесь на позитивный лад и притворитесь, что это событие вас радует.

Попытайтесь поискать позитивное зерно в досадном событии. Если вы даже ничего не найдете, все равно порауйтесь. *Заведите себе «идиотскую» привычку радоваться неудачам.* Это гораздо веселее, чем раздражаться и ныть по любому поводу. Вам предстоит убедиться, что в большинстве случаев ваша неприятность в самом деле играет на руку. Даже если это будет не так, можете быть уверены: благодаря своему позитивному отношению, вы очутились на благоприятном ответвлении и избежали других неприятностей.

Так вот, теперь объясните своему разуму правила новой игры. Скажите ему: он по-прежнему будет держать контроль, вот только функция этого контроля теперь состоит в том, чтобы любое событие воспринимать как позитивное. Активизируйте Смотрителя в самом начале пьесы, например, в начале дня. Обычно вы примерно представляете, как должны развиваться события. В момент, когда сценарий на ваших глазах меняется, необходимо *принять изменения, согласиться с ними.* Ведь вы воспринимаете событие как негативное лишь потому, что оно не вписывается в ваш сценарий. Сделайте вид, будто это как раз вам и нужно.

Таким образом, получается скользкий и динамичный *контроль за внесением изменений в сценарий.* Вы не торопитесь выражать недовольство и бороться с ситуацией, потому что по ходу пьесы приняли изменение в сценарии. *Отказавшись от контроля за сценарием, вы его получите. Контроль будет направлен не на борьбу с течением вариантов, а на следование ему.*

Секрет координации состоит в том, чтобы отпустить хватку и одновременно взять ситуацию в свои руки. Когда разум держит хватку, он не позволяет ситуации развиваться по течению вариантов. Принимая любые изменения в сценарии как должное, вы отказываетесь от навязывания своего контроля. Это означает отказаться от контроля, и одновременно держать свое отношение, а следовательно, и ситуацию, под контролем.

В конечном итоге вы лишь хотите избежать проблем и жить так, чтобы все складывалось удачно. Так оно и будет, если начнете пользоваться принципом координации. Это даже эффективнее, чем пытаться влиять на события своим внешним намерением.

. Ваш Смотритель должен работать постоянно. Не пропустите момент, когда вы незаметно для себя будете втянуты в негативную игру.

Координация — это самый эффективный способ движения в пространстве вариантов. Вы встречаете каждое событие как позитивное и тем самым всегда выходите на благоприятное ответвление, все чаще встречаетесь с волной удачи. Но не витаєте в облаках, потому что действуете намеренно и осознанно. Таким образом, *вы балансируете на волне удачи.* В этом заключается основная суть трансерфинга.

17. Истинная и ложная вера

Парус ложной веры никогда не наполнится ветром внешнего намерения. Ложная вера — это ловушка маятника в лабиринте неуверенности. Вам может казаться, что вы выбрались из лабиринта, но на самом деле это только иллюзия. В глубине души вы будете сомневаться, даже не подозревая об этом, потому что отгородились от сомнений защитной стеной веры.

Как отличить ложную веру от истинной? Истинная вера — это уже не вера, а знание. *Если вам приходится себя уговаривать, убеждать — не важно как, с энтузиазмом или с принуждением — значит, это ложная вера.* Знание формируется не убеждением, а фактами. Когда ваш разум предстал перед фактом, вы уже просто знаете. Ложная вера держится на контроле разума. Разум, находясь в иллюзорной комнате лабиринта, следит за тем, чтобы туда не проشمгнуло ни одно сомнение. Если разуму *хочется надеяться*, он не желает ничего слышать.

Никогда не убеждайте себя и не старайтесь поверить, иначе вы рискуете получить ложную веру, которая только кажется истинной. Иллюзия вскрывается, когда вы начинаете слушать шелест утренних звезд. Отпустите контроль разума и переключите его на осознание малейших признаков душевного дискомфорта. Если обнаружили дискомфорт, больше не пытайтесь себя убеждать и уговаривать. *Когда будет достигнуто единство души и разума, вам не придется себя уговаривать.*

Заговаривать себя аффирмациями бесполезно. От того, что вы будете твердить себе «я своего добьюсь», тень сомнения не исчезнет, а наоборот, получит благодатную почву для развития. Душа не верит, коли вы пытаетесь ее уговорить. Душа не понимает ни логику, ни язык разума. Она так же не допускает полутонов. Если спросить у души: «Достигну ли я своей цели?», она ответит либо «да», либо «нет», но никак не «может быть» или «скорее всего». При наличии малейшей тени сомнения ответ будет «нет».

Поэтому необходимо сделать один кардинальный шаг: выбросить из своего шаблона слово «верить» и заменить его словом «знать». Если разум просто знает, что произойдет то-то и то-то, душа с ним согласится без всяких уговоров. Вы верите в то, что держите в руках эту книгу? Нет, об этом нет и речи, просто *знаете* это — и все. А где есть вера, там всегда найдется место сомнению.

Теперь, отбросив понятие веры, позвольте себе *знать*, что ваше желание исполнится. Вы это *знаете*, потому что таков закон: цель будет достигнута, если есть решимость иметь и вы сможете реализовать решимость действовать, двигаясь через вашу дверь. Выбор за вами. Вы — хозяин, поэтому, если сами сделали выбор, любые рассуждения на тему «а если не получится» просто отпадают.

Допустим, есть два варианта развития событий: получится и не получится. Уговаривать, убеждать себя в том, что у вас получится, бесполезно. Но теперь есть знание: вы сами выбираете свой вариант. Знание является той основой, на которой можно построить уверенность.

Но ваша задача не уговаривать себя, а время от времени напоминать себе, что вы *знаете*, что цель будет достигнута. Когда будете думать о своей цели, то поймаете себя на том, что невольно по привычке сомневаетесь, опять думаете о средствах. Сомнения, конечно, будут, но их нужно отлавливать и сразу ставить на место: «Я знаю, что успех зависит от моего выбора. Я выбор сделал. Так какие могут быть колебания?» Постепенно они уйдут. Там, где нет веры, а есть просто знание, сомнения существовать не могут. Не нужно только очень стараться от них избавиться и тем более бороться с их присутствием. В конечном итоге можете успокоить себя тем, что сомнения — это еще не гарантия провала. Просто тогда на вашем пути будут встречаться некоторые шероховатости.

Чтобы обрести опору, люди ищут спасения в сигаретах, алкоголе, наркотиках и прочих способах. Но в результате попадают в кабалу новых маятников.

Опору вы найдете в осознании того, что понимаете, как маятник пытается подчинить вас себе и вытянуть энергию.

Скольжение

Особенно следует опасаться хвастовства перед знакомыми и близкими. Если будете вслух заявлять, что добьетесь своего, шансы на удачу сильно уменьшатся. Это тот случай, когда уверенность в себе перерастает в самоуверенность. Зная про себя, что своего добьетесь, вы не нарушаете равновесия. Это знание находится внутри вас, являясь вещью в себе. Но если другим людям декларируете, что получите то, чего у вас пока нет, вы создаете избыточный потенциал. Тогда включаются равновесные силы. Отсюда вывод: лучше вести себя скромно и держать язык за зубами. Конечно, когда вы уже добились своей цели, можете резвиться, только без телячьего восторга и эйфории, а то равновесные силы отберут у вас игрушку.

Настраивайте излучение своих мыслей на целевую линию, и тогда течение будет направлено именно к вашей цели.

18. Если вы не можете определить свою цель

Если вы никак не можете определить свою цель, перестаньте мучить себя этим вопросом. Разве без цели жить невозможно? Если вам хочется просто жить, ни к чему не устремляясь, так почему бы и нет? В этом случае можно посоветовать лишь одно: нужно не плыть, а *двигаться* по течению.

Другими словами, необходимо соблюдать **принцип координации**, тогда жизнь войдет в спокойное и комфортное русло. Ну а цель, скорее всего, даст о себе знать, когда вы прекратите судорожные попытки ее поиска.

Намерение — это бесстрастная, безоговорочная, безусловная решимость получить воплощение своей воли в действительность и спокойное осознание того, что будет именно так. Свободное от желания, боязни, сомнений и других потенциалов важности, оно является чистой. Например, намерение достать почту из ящика — чистое.

Страх в терминах трансерфинга — это избыточный энергетический потенциал, который возникает, когда предмету страха придается излишне большое значение. Избыточный потенциал нарушает равновесие в энергетическом поле и потому порождает силы, направленные на его устранение.

Например, если вы волнуетесь перед выступлением — на здоровье. Волнуйтесь естественно и со всем удовольствием. Отдавайтесь целиком этому замечательному чувству. Позвольте себе сходить с ума, как вам больше нравится. Как только вы это себе позволите, все волнение чудесным образом испарится неизвестно куда. Так происходит потому, что значительная часть энергии расходуется на борьбу с волнением.

Одним из способов устранения беспокойства является действие — неважно какое. Потенциалы тревоги и беспокойства рассеиваются в действии.

19. Техника «Инверсия реальности»

Суть игры заключалась в том, чтобы перевернуть отношение к ситуации с ног на голову, то есть проделать своего рода инверсию. Если человеку плохо, правило маятника заставляет его страдать, тревожиться, гнуться под грузом проблем, пускаться во все тяжкие. А правила нашей игры утверждали, что надо сделать совсем наоборот. Как мы это делали, судите сами:

«Я испытал очень радостное разочарование! Дело в том, что случилась необыкновенно счастливая беда!»

«Произошло нечто непоправимое, отчего мои дела сразу пошли в гору!»

«Какой-то симпатичный джентльмен на своей машине очаровательно облил меня грязью!»

«Все мои попытки были напрасны, и это явилось залогом успеха!»

«Она меня не любит! Нет, это слишком хорошо, чтобы быть правдой! Зараза искусно притворяется!»

«Он меня бросил! Я ржала, как буденновская лошадь!»

Ну и так далее, в том же стиле, со всевозможными изощрениями. Единственное, что мешало — это истерический хохот, сопровождавший все эти трансформации неудач.

Ну, а если настроение настолько скверное, что инверсию делать просто невозможно? Тогда надо сделать себе настроение еще хуже, довести его до гротеска, до абсурда. Если контрастность слайда довести до максимума, он в какой-то момент превратится в негатив. Мы это делали примерно так:

У девушки депрессия. Для усугубления ситуации она одевается во все черное и объявляет, что у нее траур. Все подходят, выражают ей свое сочувствие, интересуются, каким образом она решила покончить собой и когда это произойдет. Наконец вокруг нее собирается горстка негодяев, которые начинают заунывно тянуть скорбную песнь, с причитаниями, подвыванием, заламыванием рук, в общем, все по полной программе, как у приличных дикарей. Постепенно дикарская песня переходит в протяжный вой, потом в натуральный собачий лай и в конечном итоге, когда уже нет сил терпеть, все, включая даму в черном, начинают гоготать как ненормальные.

Конечно, все просто, если есть такая веселая компания. Но когда человек один, ему придется справляться с этим самому. Надо действительно довести свое состояние до абсурда. Не стоит только делать это с помощью средств, изменяющих состояние сознания, иначе будет действительно плохо.

Инверсия реальности очень похожа на принцип координации намерения. Разница только в том, что инверсия более радикальна и наполнена юмором.

Параметры излучения мысленной энергии восторга, хоть и идиотского, никак не соответствуют печальным линиям жизни, поэтому переход осуществляется незамедлительно. Зеркало реагирует быстро, потому что душа и разум наконец вздохнули с облегчением. В результате реальность выправляется. Если инверсия выполнена качественно, результат не заставит себя ждать.

20. О трансерфинге

Нельзя сводить трансерфинг к технике исполнения каких-то приемов. *Дело не в технике, а в осознании внутренней свободы и ощущении себя хозяином слоя своего мира.* Когда придет это ощущение, все покатится само собой, безо всякой техники.

Но чтобы добиться этого осознания, необходимо сделать трансерфинг образом своей жизни. Иного пути нет. И это нисколько не обременительно, а скорее увлекательно, как игра в зеркало.

Мир — это зеркало вашего отношения к нему, только с замедленной реакцией. Сопоставляя свое отношение с последующей реакцией зеркала, вы приучаете разум к одной простой, но трудно осознаваемой истине: *своим намерением формируете слой своего мира.*

Еще необходимо привыкнуть к такой же простой, но непривычной истине, что средства и пути достижения цели не должны беспокоить. В основе данного утверждения лежит один фундаментальный принцип: *направление намерения определяет вектор течения вариантов.*

Требуется только поддерживать это направление и не мешать течению вариантов. Средства достижения цели сами найдутся, вы не можете и не должны знать, каким образом она будет реализована. *Что бы ни происходило, если держите в голове целевой слайд и соблюдаете принцип координации, течение вариантов несет вас к цели.* Таков закон.

Осознание принципов трансерфинга не произойдет вот так сразу после прочтения книги. Осведомленность превратится в осознание только в результате практики. Не ждите мгновенных результатов. Если вы намерены, все рано или поздно получится.

Трансерфинг зажигает огонек надежды для усталого Странника, бредущего во тьме ложных ограничений и стереотипов. Воспользуйтесь своим правом на свободу выбора, и тогда вы услышите шелест утренних звезд, а ваши яблоки упадут в небо. Удачи вам, одинокий Странник!